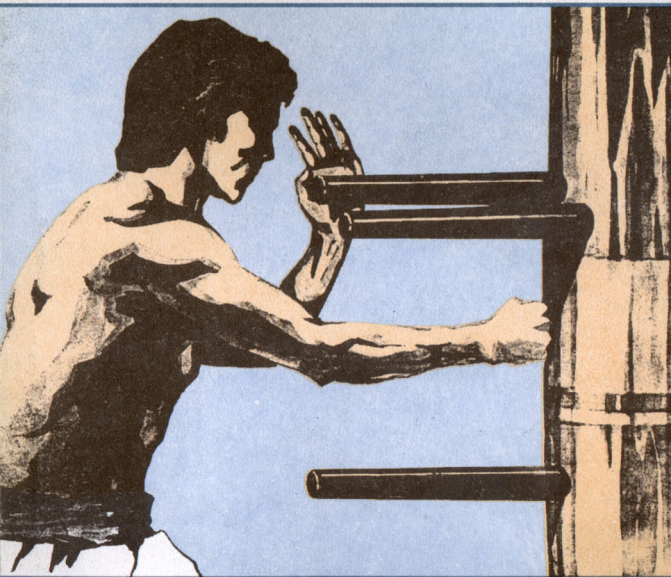


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ВИН ЧУН

116 ПРИЕМОВ
НА МАНЕКЕНЕ



КУНГ — ФУ

ИП ЧУН

ВИН ЧУН
116 ПРИЕМОВ
НА МАНЕКЕНЕ

ДЕМОНСТРИРУЕМЫЕ
ВЕЛИКИМ МАСТЕРОМ
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ
ИП МАНОМ

Кишинев
2001

К
У
Н
Г
Ф
У

Ип Чун

«116 приемов Вин Чун на манекене, демонстрируемые Великим Мастером Вин Чун кунг-фу Ип Маном»,
перевод с английского Литвинова А.М., 2001 г.

Автор впервые знакомит широкую аудиторию читателей, изучающих боевые искусства, с секретной техникой тренировки Вин Чун кунг-фу на манекене.

Эта книга является практическим пособием в освоении техники Вин Чун. Для бойца Вин Чун деревянный манекен — не только простой тренажер. Манекен имитирует противника и дает возможность использовать широкий набор техник. Техники с деревянным манекеном имеют определенную последовательность 116 движений и выполняют три задачи:

- Деревянный манекен имитирует партнера, на котором можно выполнять все техники, и который не устанет и не получит травму.
- Деревянный манекен дает бойцу чувство:
 - центральной линии,
 - направления движения,
 - угла и стратегии боя.
- Деревянный манекен, благодаря своей конструкции, формирует движения бойца и закаляет его руки и ноги.

**С помощью техники деревянного манекена
более слабый или медленный боец
может победить превосходящего его
по силе, массе и скорости противника,
если тот не владеет этой техникой.
Цель Вин Чун — побеждать с помощью техники.**

«116 Wing Tsun Dummy Techniques as demonstrated by grandmaster Yip Man»

Written by:
Master Yip Chun
Director of Yip Man Martial-Art Association

Technical Adviser:
Master Leung Ting
*B.A., Ph. D.,
10th Level M. O. C. of I.W.T.L.T.M.A.A.*

CHIEF TRANSLATOR
RICHARD LEE
B.A. Hons., M.A., M.I.L.,

ASSISTANT TRANSLATOR
BEN LEE

CHIEF EDITOR
LEUNG TING

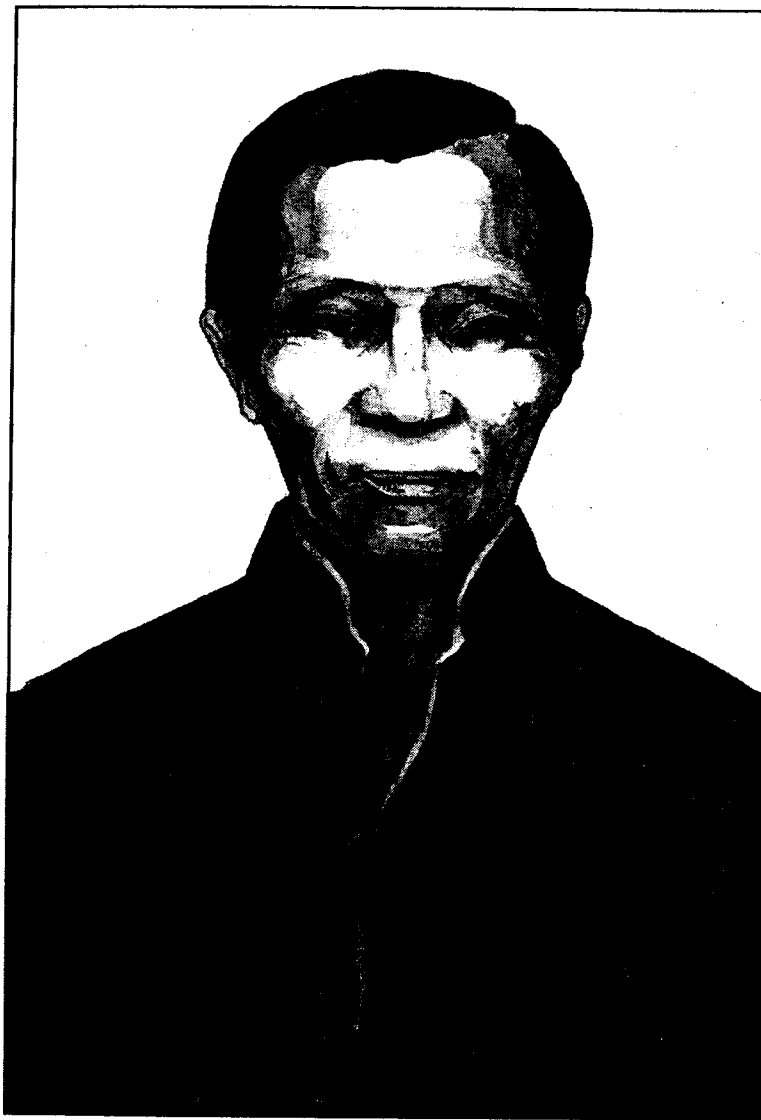
ASSISTANT EDITOR
LEUNG WAI BUN



Printed in Hong Kong
Copyright © 1981 by Master Yip Chun. All rights Reserved. K 249242

Publisher :
Leung Ting Publication & Distribution, 440-442, Nathan Road, 5/E, Kln,
Hong Kong.

Distributor in U.S.A.
Martial Arts Supplies Co., Inc.
10711 Venice Boulevard, Los Angeles, Ca. 90034, TEL: (213)870-9866



Мастер Ип Чун — автор

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
История деревянного манекена	7
Описание деревянного манекена	8
116 движений техники деревянного манекена	13
116 приемов Вин Чун на манекене, демонстрируемые Мастером Ип Маном	15
Применение техники деревянного манекена Вин Чун ...	46
История величайшего Мастера Вин Чун кунг-фу Ип Мана	107
Название движений, упражнений и оборудования	116
Основные термины китайских боевых искусств	118

ВСТУПЛЕНИЕ

Вин Чун, как система боевого искусства, зародилась около трехсот лет назад. Согласно китайской легенде основателем стиля является монахиня Нг Муи, единственная из пяти мастеров, оставшаяся в живых после разрушения и сожжения Шаолинского монастыря. Свои знания она передала девочке-сироте, которую назвала Вин Чун, что означает «прекрасная как Весна». После того как Вин Чун в совершенстве овладела этой системой, она покинула Нг Муи и стала организовывать турниры по боевым искусствам. Она считалась непобедимой. С течением лет этот стиль стал известен как Вин Чун. Его техника передавалась только немногим, тщательно отобранным ученикам. Одним из них был Ип Ман. С юных лет он начал изучать систему Вин Чун, а в последствии стал Мастером боевых искусств. Ип Ман — один из немногих, изучивших подлинную систему Вин Чун. Он стал выдающимся Мастером этого стиля, гением в современном мире боевых искусств. Помимо создания китайского кунг-фу и способствованию его развития во многих странах мира, он воспитал множество учеников.

В пожилом возрасте, за несколько лет до смерти, когда Мастер Ип Ман «закрыв свою дверь» (прекратил обучение учеников), он решил заснять на пленку всю серию техники деревянного манекена, чтобы показать правильный способ ее исполнения.

Цикл фотографий техники деревянного манекена был не полон, так как Мастер Ип Ман предназначал их для узкого круга последователей стиля.

Фотографии получили в подарок несколько любимых учеников, в том числе и сын Ип Чун.

После смерти Мастера Ип Мана фотографии техники деревянного манекена разошлись по свету, и она уже не является секретом.

Мастер Ип Чун — директор ассоциации боевого искусства Ип Мана и его друг — директор международной ассоциации стиля Вин Чун Лиун Тинг дополнили эту серию фотографий. В этой книге Техника деревянного манекена продемонстрирована в полном объеме.

ИСТОРИЯ ДЕРЕВЯННОГО МАНЕКЕНА

Появился ли деревянный манекен до создания Вин Чун или Вин Чун появился раньше манекена — сложная для разрешения проблема, требующая специальных исследований. Но согласно древним легендам в Шаолинском монастыре была Аллея Деревянных Манекенов. В нее входили деревянные манекены различных конструкций для интенсивных тренировок. Первые манекены представляли собой простой прямой деревянный столб, который заменял противника. Позднее первые мастера Вин Чун кунг-фу существенно улучшили его конструкцию, добавив три «руки» и «ногу», как он и выглядит в наши дни. Вначале простые упражнения постепенно совершенствовались, и в конце концов полностью систематизировались в «Технику деревянного манекена».

В молодости Ип Мана приемы с манекеном содержали 140 движений, разделенных на 10 частей для практических целей.

Позже Мастер Ип Ман переехал в Гонконг, открыл школу и начал обучать учеников (до этого Вин Чун кунг-фу был секретным стилем кунг-фу). Он решил, что техника деревянного манекена слишком громоздка и сложна, поэтому сократил ее до 108 движений и в конце концов, экспериментируя годами, перестроил комплекс в 116 движений.

ОПИСАНИЕ ДЕРЕВЯННОГО МАНЕКЕНА

Деревянный манекен Вин Чун представляет собой цилиндрический деревянный столб длиной 5 футов (152,5 см) и 9 дюймов (22,5 см) в диаметре. Составными частями манекена являются: две «верхние руки», которые вставляются в два отверстия в верхней части «туловища», третья рука, называемая «средней рукой», расположена под двумя верхними руками; и «нога» манекена, согнутая и толщиной в три руки, расположенная под «средней рукой». Все эти элементы вместе составляют «тело» манекена, которое крепится на каркасе из двух брусьев, проходящих через отверстия в верхней и нижней частях столба.

Брусья закрепляются на двух перпендикулярных прямоугольных столбах, называемых упорными. Столбы жестко фиксируются к стене, к полу или вкапываются в землю, чтобы выдерживать сильные удары.

Многочисленные стили кунг-фу применяют деревянные столбы для отработки приемов. Их называют по-китайски «чонг», что в переводе обозначает «столб, перпендикулярно вкопанный в землю».

Если снаряды используются для отработки ударов руками и ногами стоя, в перемещениях и в прыжках, а также для развития равновесия и выносливости, их называют «столбами». Если же столб состоит из деревянного туловища с руками и ногами и представляет собой воображаемого партнера или противника, его называют «манекен».

Деревянный манекен в Вин Чун сконструирован в соответствии со спецификой этого стиля.

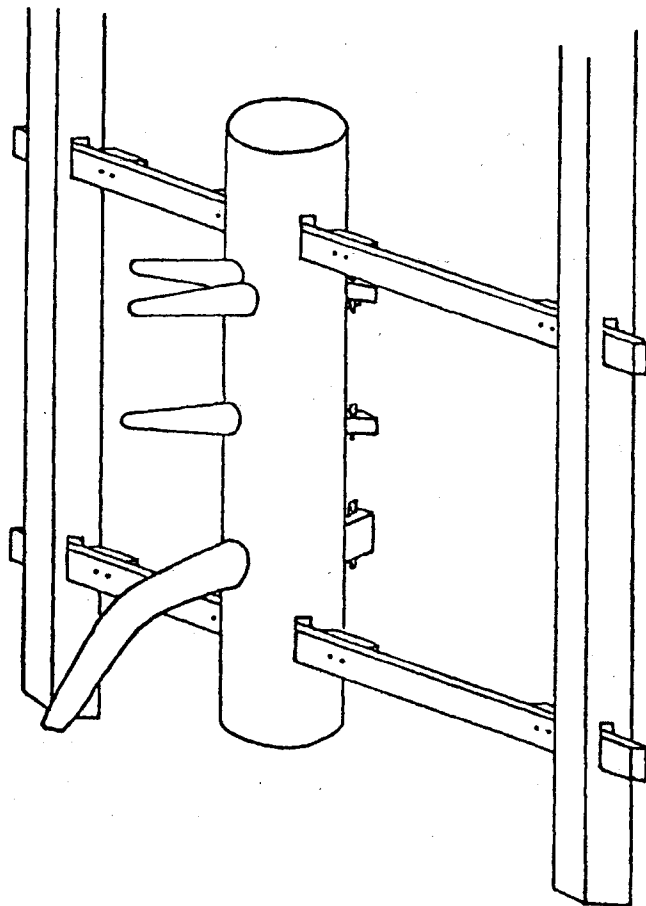
Длина, толщина туловища, рук, ноги, пересекающих брусьев, опорных столбов — все согласовано с движениями Вин Чун.

Деревянный манекен помогает исправить неправильные движения, так же как транспортир (угломер) помогает выпрямить угол. С его помощью это можно сделать довольно быстро.

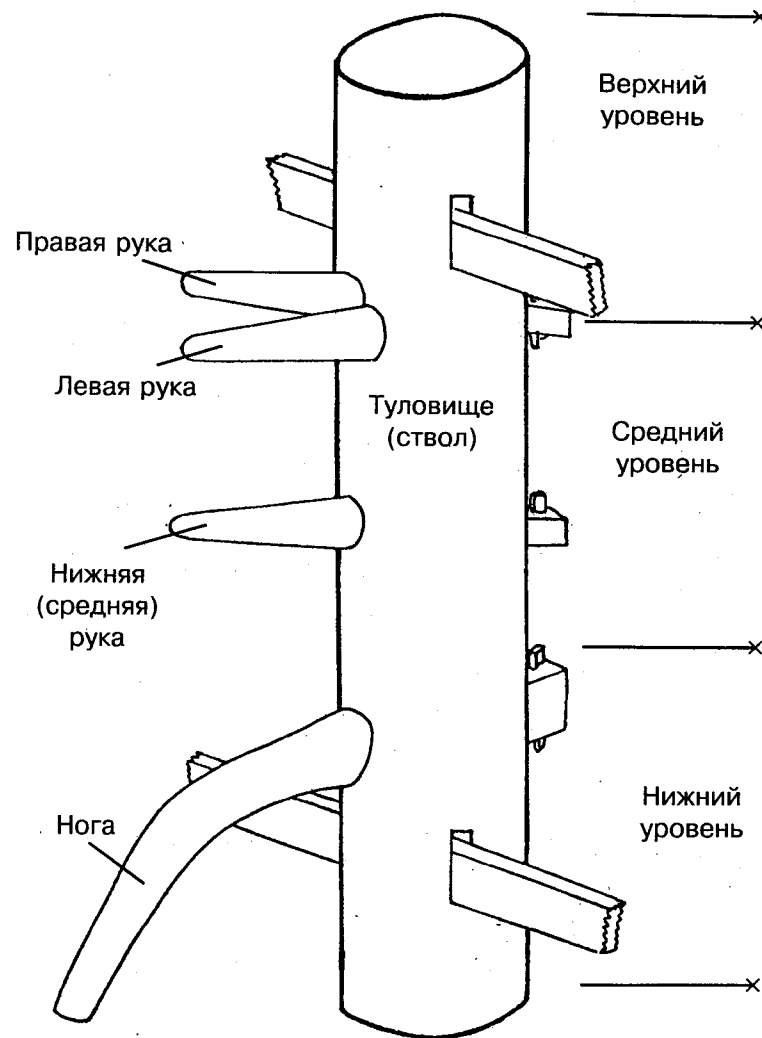
Некоторые последователи Вин Чун недооценивают значение деревянного манекена и не могут с его помощью исправить направление и угол своих движений, развить способность чувствовать партнера. Для этих практикантов не существует «эффект угломера».

В настоящее время многие практиканты кунг-фу применяют деревянный манекен для отработки большинства движений кунг-фу, хвастаясь своими знаниями в боевых искусствах. Но многие не идут дальше поверхностных, эффектных исполнений. Они забывают, что основной принцип Вин Чун — «простота и практичность». Это означает, что одно эффективное движение может защитить от противника лучше, чем много эффектных, но не эффективных.

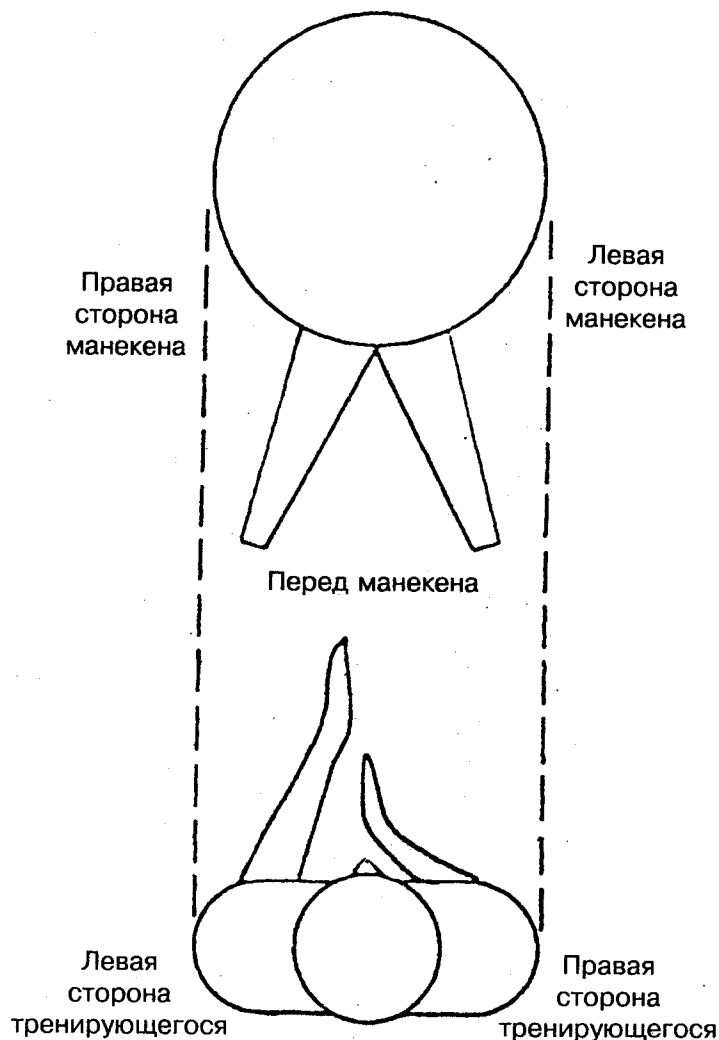
ПОДВИЖНЫЙ МАНЕКЕН



УСТРОЙСТВО ПОДВИЖНОГО МАНЕКЕНА



ВИД СВЕРХУ

116 ДВИЖЕНИЙ ТЕХНИКИ
ДЕРЕВЯННОГО МАНЕКЕНА

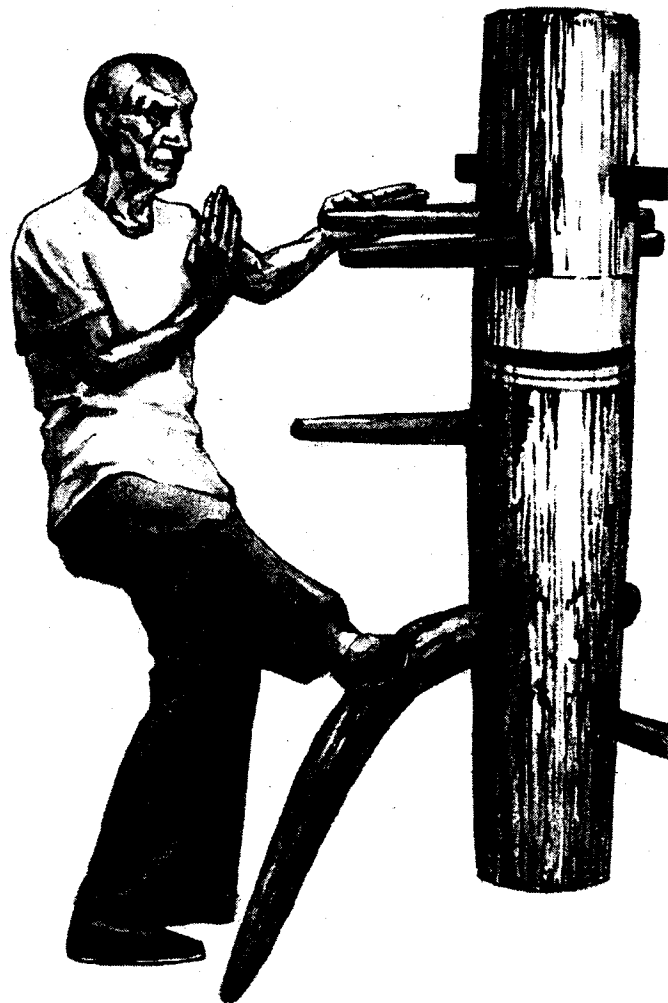
Комплекс из 116 движений делится на 8 частей:

- 1 часть. Включает **10 движений**.
Начинается комплекс из левой Предбоевой стойки. Боевые стойки: Рука, захватывающая шею, правый Бон Сао, правый и левый Тан Сао и Обманчивая ладонь, Высокий и Низкий Ган Сао, Квун Сао. Акцент делается на работу ног.
- 2 часть. **Десять движений**, начинающихся из правой Предбоевой стойки.
- 3 часть. **Десять движений**, начинающихся блоком-шлепком Пак Сао. Блок Пак Сао проводится в область внутренних и внешних ворот. Это часть содержит также ценные упражнения ладонью как для атаки, так и для защиты.
- 4 часть. **Девять движений**, начинающихся с бокового удара ладонью. Движения рук здесь сочетаются с боковым ударом ноги. Ключевым моментом является умение провести контратаку рукой и ногой, одновременно защищаясь от мощной атаки противника.
- 5 часть. **Двадцать одно движение**, начинающееся Двойным Тан Сао. В этой части тренирующийся учится проникать за линию обороны противника и атаковать его слабые места с помощью кругового блока и умелой работы ног, чтобы обойти противника с фланга и атаковать.
- 6 часть. **Пятнадцать движений**, начинающихся с Фок Сао. Большое внимание здесь уделено технике По-Пай двумя ладонями.

7 часть. **Пятнадцать движений**, начинающихся с правого и левого Ган Сао. Акцент делается на переход Бон Сао в Захватывающую руку и сочетание их с другими атаками ладонью. В конце этой части осваивается техника косого удара ногой, наиболее ловкого приема в Вин Чун, а также различные виды шагов.

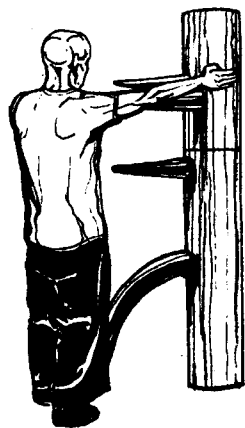
8 часть. **Двадцать шесть движений**, начинающихся с левого и правого Бон Сао и заканчивающихся уходом от атаки. В эту часть включено большинство ударов ногами.

116 ПРИЕМОВ. ВИН ЧУН НА МАНЕКЕНЕ, ДЕМОНСТРИРУЕМЫЕ МАСТЕРОМ ИП МАНОМ





1. «Предбоевая стойка». Мастер Ип помещает левую руку перед правой и стоит лицом к манекену.



2. «Рука, захватывающая шею». Ип проводит левой рукой вверх, сквозь две руки манекена, а сам перемещается в левую от манекена сторону. Его левая рука захватывает правую руку манекена, а правой он захватывает шею, после чего старается обеими руками резко потянуть снаряд на себя.



5. «Высокий и Низкий Ган Сао» Ип отводит правую ногу назад, поворачивается вправо и выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



6. «Квун Сао». Круговым движением Ип выполняет Квун Сао.



3. «Правый Бон Сао». Ип отводит правую руку назад и, выполняя правый Бон Сао, давит на правую руку манекена.



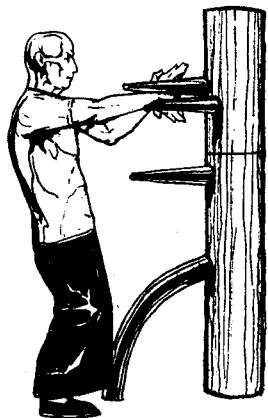
4. Правый «Тан Сао» и левая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип помещает правую ногу в пространство позади ноги манекена, правой рукой выполняет Тан Сао, а левой в положении Нижняя Обманчивая ладонь наносит удар по телу манекена справа.



7. Левый «Тан Сао» и правая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип помещает левую ногу позади ноги манекена, выполняет Тан Сао левой рукой, а правой в положении Нижняя Обманчивая ладонь наносит удар в левую часть туловища.



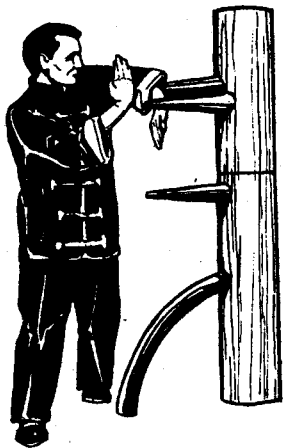
8. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип отводит левую ногу назад в начальное положение, руками выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



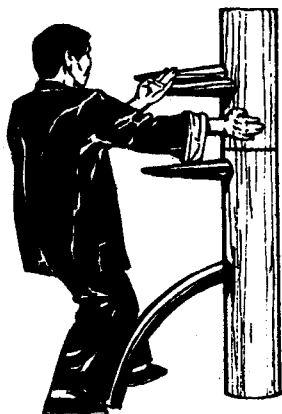
9. Правый «Кай Сао» и левый «Ток Сао». Ип поворачивается лицом к манекену, правой рукой выполняя Кай Сао, а левой — Ток Сао.



10. Левый «Джут Сао» и правая «Вертикальная ладонь». Ип формирует правую руку в Вертикальную ладонь и быстро наносит ею удар вперед, а левой — в положение Джут Сао сильно давит на руку манекена, как бы заставляя этим давлением опуститься туловище манекена.



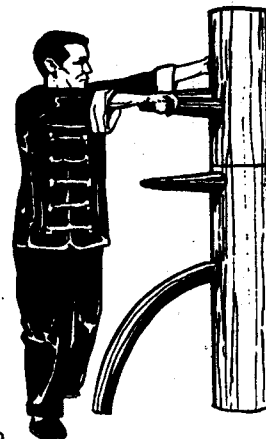
13



14

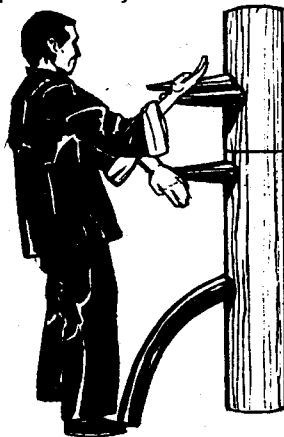


11



12

(11—19). Вторая часть. Занимает с 11-го по 20-е движение, те же самые, но с противоположной стороны. Эти движения являются зеркальным отражением начальной техники Мастера Ип Мана. Здесь они представлены Мастером Ип Чуном.



15



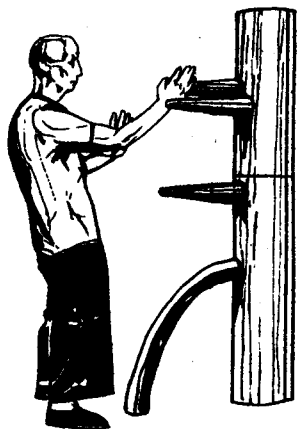
16



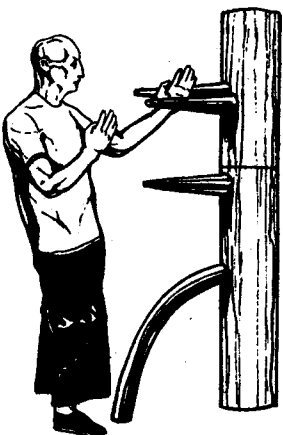
17



18



21. Правый «Пак Сао» в область внутренних ворот. Ип шлепает правой ладонью по правой руке манекена.



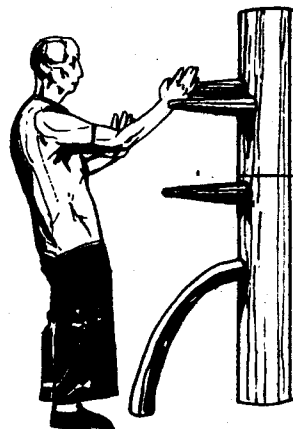
22. Левый «Пак Сао» в область внутренних ворот. Немедленно после предыдущего движения Ип шлепает левой ладонью по левой руке манекена.



19



20. Левая «Нижняя Обманчивая ладонь» и правый «Джут Сао». Ип Чун наносит левой ладонью удар в туловище манекена под его правой рукой, а правой, в положении Джут Сао, ударяет по левой руке манекена.



23. Правый «Пак Сао» в область внутренних ворот. Ип повторяет движение 21.



24. Левый «Пак Сао» в наружные ворота. Ип шлепает левой ладонью по правой руке манекена из наружных ворот.



25. Левая «Рука, рубящая горло». Ип выполняет левой ладонью удар «Рука, рубящая горло».



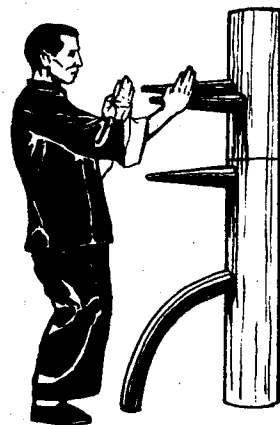
26. Левый «Джут Сао» и правый «Низкий удар кулаком». Ип одергивает левую руку и принимает ею позицию Джут Сао, а правым вертикальным кулаком бьет вперед в нижнюю часть манекена.



29. Правый «Джут Сао» и левый «Низкий удар кулаком». Ип одергивает правую руку и выполняет ею Джут Сао, одновременно левым кулаком выполняет удар в нижнюю часть манекена.



30. Двойной «Ток Сао». Ип обеими руками одновременно делает толчок вверх по нижним поверхностям рук манекена.



27. Правый «Пак Сао» в область наружных ворот. Ип выполняет правый Пак Сао в область наружных ворот.



28. Правая «Рука, рубящая горло». Ип правой рукой наносит удар в движении «Рука, рубящая горло».



31. Правый «Нижний Бон Сао». Ип поворачивается влево, выполняет правой рукой Нижний Бон Сао, касаясь нижней руки манекена. Левая рука в положении Бу Сао.



32. Правый «Ман Сао». Ип помещает правую ногу позади ноги манекена, выполняет левый боковой шлепок по правой руке манекена, а правой рукой в положении Ман Сао наносит рубящий удар по правому боку манекена.



33. Правый «Боковой удар ногой». Ип поднимает правую ногу и проводит боковой толчковый удар по телу манекена. Правая рука в Нижнем Бон Сао.



34. Левый «Нижний Бон Сао». Ип возвращает правую ногу в исходное положение, поворачивается вправо, левой рукой выполняет Нижний Бон Сао. Правая рука в положении Бу Сао.



37. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип опускает левую ногу, поворачивается влево, выполняет руками Высокий и Низкий Ган Сао.



38. Правый «Кау Сао» и левый «Ток Сао». Ип поворачивается лицом вперед и меняет положение правой руки на Кау Сао, а левой — на Ток Сао.



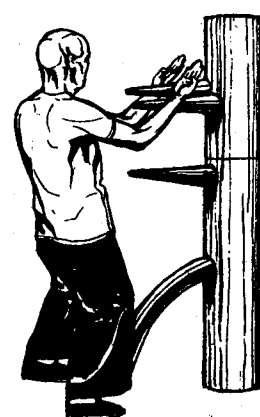
35. Левый «Ман Сао». Шлепнув правой рукой по левой руке манекена, Ип наносит рубящий удар левой ладонью по левому боку манекена.



36. Левый «Боковой удар ногой». Ип поднимает левую ногу и боковым ударом бьет в туловище.



39. Правая «Вертикальная ладонь» и левый «Джут Сао». Сразу же после этого Ип наносит удар правой Вертикальной ладонью, а левой рукой выполняет Джут Сао.



40. Двойной «Тан Сао». Ип помещает ладони, повернутые к себе и вверх, в область наружных ворот обеих рук манекена.



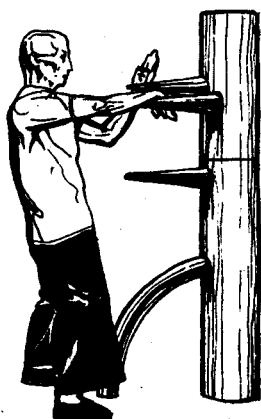
41. «Хуен Сао». Ип, поворачивая запястья, переводит ладони во внутренние ворота рук манекена.



42. Двойные «Нижние Обманчивые ладони». Ип двумя ладонями проникает в область внутренних ворот манекена и бьет в средне-нижнюю часть туловища.



45. Двойной «Джут Сао». Ип, опуская руки, кладет их на руки манекена, выполняет мощный нажим вниз, заставляя снаряд наклониться немного вперед.



46. Правый «Кау Сао» и левый «Высокий Ган Сао». Сместившись вправо, Ип обводящим движением переводит правое запястье во внутренние ворота рук манекена, а левой рукой выполняет Высокий Ган Сао.



43. Двойной «Тан Сао». Ип поднимает ладони во внутренних воротах между рук манекена и выполняет двойной Тан Сао.



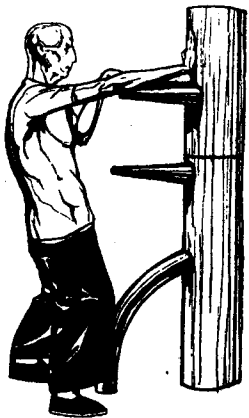
44. Двойные «Верхние Обманчивые ладони». Подняв ладони и проведя их во внутренние ворота между рук манекена, Ип наносит двойной удар в верхнюю часть тела манекена.



47. Левый «Кау Сао» и правый «Высокий Ган Сао». Ип поворачивается влево и повторяет предыдущее движение, поменяв руки.



48. Правый «Кау Сао» и левый «Высокий Ган Сао». Ип повторяет прием 46.



49. Правая «Вертикальная ладонь» и левый «Джут Сао». Немедленно после этого Ип переводит правую руку в Вертикальную ладонь и наносит ею удар, а левой рукой выполняет Джут Сао.



50. Правый «Бон Сао». Ип поворачивается влево, правой рукой выполняя Бон Сао.



53. Левый «Кау Сао» и правый «Высокий Ган Сао». Ип поворачивается влево, выполняя руками Кау Сао и Высокий Ган Сао.



54. Правый «Кау Сао» и левый «Высокий Ган Сао». Ип поворачивается вправо и, поменяв руки, повторяет предыдущее движение.



51. Правый «Удар ногой в колено» сбоку. Ип перемещается на правую сторону от манекена, нанося левой рукой удар в положении Нижняя Обманчивая ладонь, правой рукой выполняя Тан Сао и, поднимая правую ногу, наносит удар в колено манекена по диагонали, сверху и сбоку.



55. Левый «Кау Сао» и правый «Высокий Ган Сао». Повторение техники 53.



52. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип опускает правую ногу и, поворачиваясь вправо, выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



56. Передний правый «Кау Сао» и левая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип поворачивается лицом к манекену. Правой рукой выполняет Кау Сао, а левой наносит удар Нижняя Обманчивая ладонь в тело манекена.



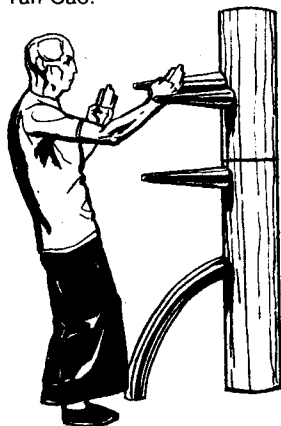
57. Левый «Бон Сао». Ип поворачивается вправо, левой рукой выполняет Бон Сао.



58. Левый «Удар ногой в колено» сбоку. Ип делает шаг правой ногой к левому боку манекена, выполняет левой ногой удар в колено манекена, правой рукой наносит удар Обманчивая ладонь, а левой рукой выполняет Тан Сао.



61. Правая «Вертикальная ладонь» и левый «Джут Сао». Ип формирует правую Вертикальную ладонь и наносит ей удар в туловище манекена, выполняя левой Джут Сао.



62. «Щелкающая рука», вытекающая из правого «Фок Сао». Ип правой рукой вначале принимает положение Фок Сао, потом проводит щелкающий удар правой ладонью по правой руке манекена.



59. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип опускает левую ногу, поворачивается влево, выполняет руками Высокий и Низкий Ган Сао.



60. Правый «Kay Sao» и левый «Ток Сао». Ип поворачивается прямо лицом к манекену, правой рукой выполняет Kay Sao, а левой — Ток Сао.



63. «Щелкающая рука», вытекающая из правого «Фок Сао». После предыдущего движения Ип щелкает правой ладонью по левой руке манекена.



64. «Щелкающая рука», вытекающая из правого «Фок Сао». Ип снова щелкает (слегка ударяет) правой ладонью по правой руке манекена.



65. Правый «Кау Сао» и левая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип поворачивается вправо, правой рукой выполняет Кау Сао, а левой наносит удар Нижняя Обманчивая ладонь в тело манекена.



66. «Квун Сао». Ип выполняет движение Квун Сао.



69. Боковой «По-Пай» двумя ладонями. Ип помещает левую ногу позади ноги манекена и наносит двойной удар ладонями По-Пай (левая рука сверху) в левый бок манекена.



70. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип переводит левую ногу в исходное положение, руками выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



67. Движение «По-Пай» вперед двумя ладонями. Ип разворачивает руки и выполняет движение вперед По-Пай двумя ладонями, при этом правая ладонь принимает вертикальное положение пальцами вверх, а левая — пальцами вниз.



71. Передний «По-Пай» двумя ладонями. Из предыдущего положения Ип выполняет По-Пай двумя ладонями, правой рукой сверху.



68. Левый «Бон Сао». Ип поворачивается вправо, выполняет левый Бон Сао.



72. Правый «Бон Сао». Ип выполняет правый Бон Сао, поворачиваясь влево.



73. Боковой «По-Пай» двумя ладонями. Ип помещает правую ногу позади ноги манекена и проводит удар По-Пай двумя ладонями (левая рука сверху) в правый бок манекена.



74. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип возвращает ногу в начальное положение, поворачивается вправо, выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



77. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип поворачивается влево и выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



78. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип поворачивается слева-направо и, поменяв руки, выполняет Ган Сао.



75. Левый «Кау Сао» и правый «Фок Сао». Ип стоит лицом к манекену и выполняет левый Кау Сао и правый Фок Сао.



76. Левая «Нижняя Обманчивая ладонь» и правый «Джут Сао». Ип помещает правую руку на правую руку манекена в положении Джут Сао, а левой наносит удар Нижняя Обманчивая ладонь в тело манекена под его правой рукой.



79. Правый «Бон Сао». Ип поворачивается влево, поменяв положение правой руки из Низкого Ган Сао в Бон Сао.



80. Правая «Захватывающая рука» и левая «Рука, рубящая горло». Ип резко переводит правую руку поворотом из Бон Сао в Захватывающую руку и, повернувшись вправо, наносит левой рукой удар Рука, рубящая горло.



81. Левый «Пак Сао» и правая «Рука-лопата». Ип поворачивается лицом к манекену, левой рукой выполняет Пак Сао, а правой наносит удар Рука-лопата.



82. Левый «Бон Сао». Ип поворачивается вправо и выполняет левый Бон Сао.



85. Правый «Бон Сао». Ип поворачивается влево и правой рукой выполняет Бон Сао.



86. Левый «Перекрестный удар НОГОЙ». Ип правой ногой делает шаг вперед и принимает стойку со скрещенными ногами. Затем поднимает левую ногу и наносит ею горизонтальный удар по правому боку манекена, левой рукой выполняет удар Нижняя Обманчивая ладонь, а правой выполняет Тан Сао.



83. Левая «Захватывающая рука» и правая «Рука, рубящая горло». Ип переводит левую руку из Бон Сао в Захватывающую руку, схватив левую руку манекена, а правой наносит удар Рука, рубящая горло.



87. Левый «Бон Сао». Ип опускает левую ногу в перекрестную стойку, правую ногу возвращает назад и поворачивается вправо, выполняя левый Бон Сао.



84. Правый «Пак Сао» и левая «Рука-лопата». Ип поворачивается лицом к манекену, левой рукой наносит удар Рука-лопата, а правой ладонью выполняет шлепающее движение Пак Сао по левой руке манекена.



88. Правый «Перекрестный удар НОГОЙ». Ип делает шаг вперед левой ногой, принимая перекрестную стойку, поднимает правую ногу и наносит ею горизонтальный удар. Левая рука в положении Тан Сао, правая выполняет удар Нижняя Обманчивая ладонь.



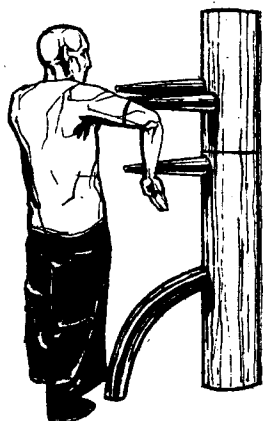
89. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип возвращает обе ноги в исходное положение, затем поворачивается влево и выполняет Высокий и Низкий Ган Сао.



90. Правый «Kay Sao» и левый «Ток Сао». Ип поворачивается лицом к манекену и выполняет правый Kay Sao и левый Ток Сао.



93. Левый «Нижний Бон Сао». Ип поворачивается вправо и выполняет левый Нижний Бон Сао.



94. Правый «Нижний Бон Сао». Повторение 92.



95. Правая «Рука-лопата» и левый «Передний Толкающий удар ногой». Ип поднимает правую ладонь в положение Рука-лопата по внутренним воротам над левой рукой манекена и наносит левой ногой Толкающий удар вперед в переднюю часть туловища манекена.



96. Передний «Удар ногой в колено». Немедленно после предыдущего удара Ип резко опускает левую ступню на ногу манекена в области колена, выполняя руками Бон Сао и Бу Сао.



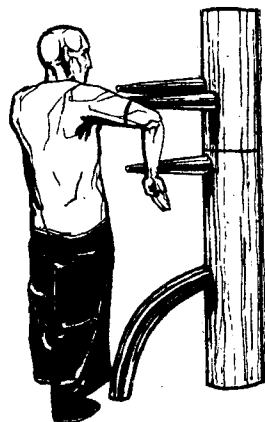
91. Правая «Вертикальная ладонь» и левый «Джут Сао». Ип бьет вперед правой Вертикальной ладонью, а левой ладонью выполняет Джут Сао.



92. Правый «Нижний Бон Сао». Ип поворачивается влево и выполняет правой рукой Нижний Бон Сао.



97. «Нажим на ступню» и левый «Нижний Бон Сао». Ип скользит левой ступней вниз вдоль ноги манекена, выполняя при этом левый Нижний Бон Сао.



98. Правый «Нижний Бон Сао». Потом Ип поворачивается влево и выполняет правый Нижний Бон Сао.



101. Правый «Передний удар ногой в колено». Потом Ип наступает правой ногой на коленную часть ноги манекена, переводя правую руку в положение Бон Сао, левую — в Бу Сао.



102. «Нажим на ступню» и правый «Гум Сао». Ип скользит правой ступней вниз по ноге манекена, а правой рукой в положении Гум Сао сковывает нижнюю руку манекена.



99. Левый «Нижний Бон Сао». Ип вновь поворачивается вправо и выполняет левый Нижний Бон Сао.



100. Левая «Рука-лопата» и правый «Передний Толкающий удар ногой». Ип переводит левую ладонь в положение Рука-лопата, а правой ногой наносит Толкающий удар вперед.



103. Левая «Боковая шлепающая ладонь» и правая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип помещает правую ногу позади ноги манекена, бьет левой ладонью по его правой руке, а правой рукой выполняет удар Нижняя Обманчивая ладонь.



104. Левый «Гум Сао». Ип возвращает правую ступню в исходную позицию, левой рукой в положении Гум Сао сковывает нижнюю руку манекена.



105. Правая «Боковая шлепающая ладонь» и левая «Нижняя Обманчивая ладонь». Ип помещает левую ногу позади ноги манекена, правой рукой выполняет боковой шлепок ладонью, а левой наносит удар Нижняя Обманчивая ладонь.



106. Правый «Гум Сао». Ип возвращает левую ногу в исходную позицию. Затем поворачивается влево и бьет правой ладонью вниз по средней руке манекена.



109. Правый «Пак Сао» и левый «Нижний Толкающий удар ногой сбоку». Ип правой ногой делает шаг вперед, поворачивается влево, выполняет правый Пак Сао по левой руке манекена, а левой ногой проводит Нижний Толкающий удар в ногу манекена.



110. Правый «Бон Сао». Ип возвращает левую ногу в исходное положение и выполняет правой рукой Бон Сао.



107. Левый «Пак Сао» и правый «Нижний Толкающий удар ногой сбоку». Ип поворачивается вправо, левой ладонью бьет по правой руке манекена, а правой ногой наносит Толкающий удар в ногу манекена.



108. Левый «Гум Сао». Ип возвращает правую ногу в исходное положение, поворачивается вправо и выполняет левый Гум Сао.



111. «Захватывающие руки» и правый «Маховый удар ногой» в повороте. Ип переходит из правого Бон Сао к Захватывающей руке и, развернувшись вправо, проводит Маховый удар правой ногой в колено манекена, обеими руками захватив его правую руку.



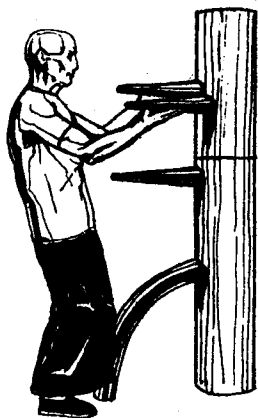
112. Левый «Бон Сао». Ип возвращает правую ногу в исходное положение, левой рукой выполняет Бон Сао.



113. «Захватывающие руки» и левый «Маховый удар ногой» в повороте. Ип наносит левой ногой Маховый удар по ноге манекена, двумя руками захватив его левую руку.



114. «Высокий и Низкий Ган Сао». Ип опускает левую ногу в начальное положение, поворачивается влево, выполняя руками Высокий и Низкий Ган Сао.



117. Финальное уходящее движение. Ип обеими руками одновременно выполняет Двойной Ток Сао в качестве финального уходящего движения.

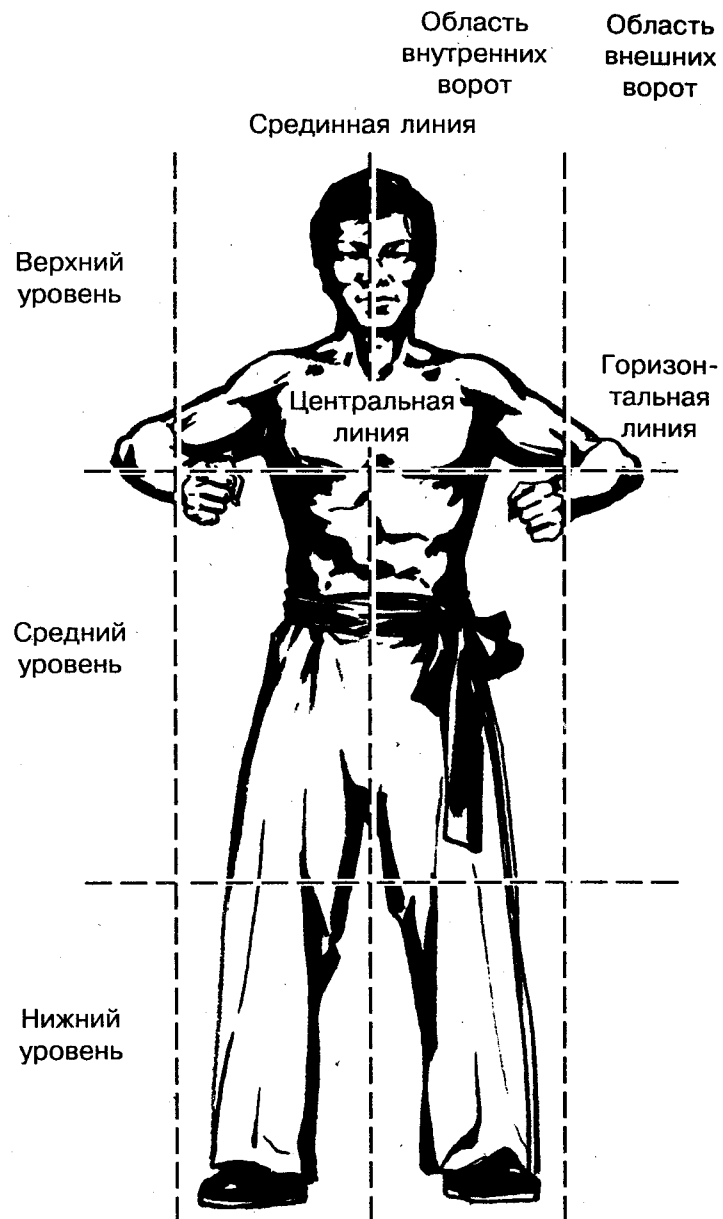


115. Правый «Кай Сао» и левый «Ток Сао». Ип поворачивается лицом к манекену и выполняет правый Кай Сао и левый Ток Сао.

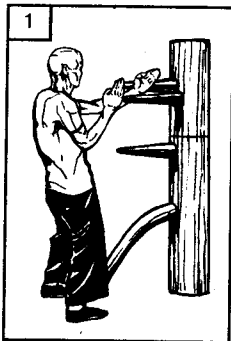


116. Правая «Вертикальная ладонь» и левый «Джут Сао». Ип наносит удар правой Вертикальной ладонью, а левой ладонью выполняет Джут Сао.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ДЕРЕВЯННОГО МАНЕКЕНА ВИН ЧУН



ПРЕДБОЕВАЯ СТОЙКА — РУКА, ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ШЕЮ.

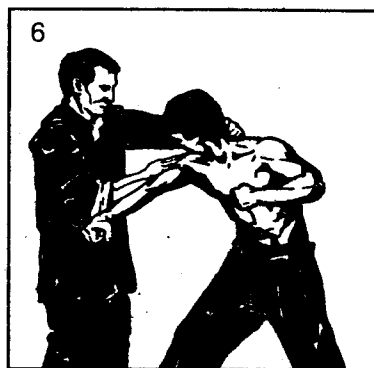
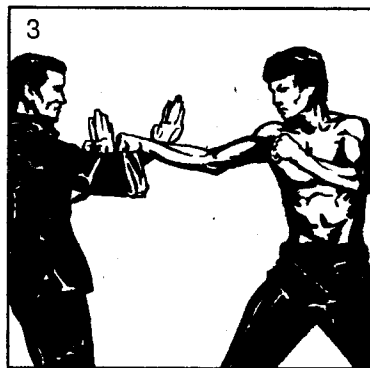
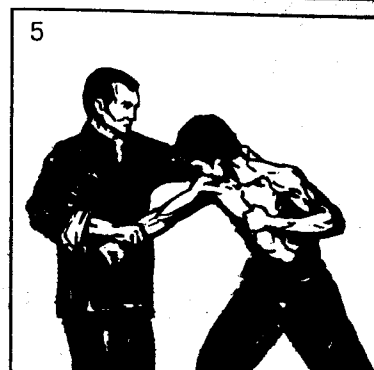
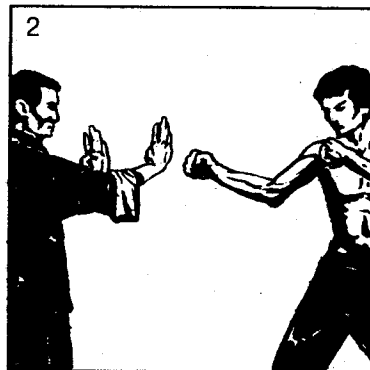
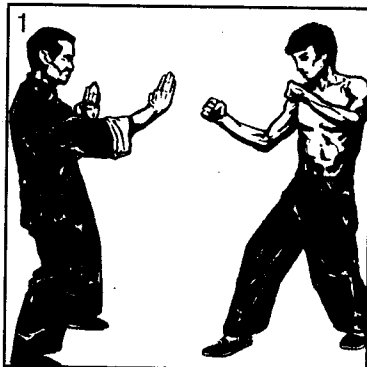


Предбоевая стойка в Вин Чун формируется следующим образом: обе руки на среднем уровне, одна впереди другой. Передняя рука предназначена для предупреждения движе-

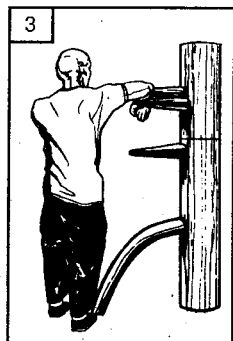
ний противника и называется «разведывательная рука». Задняя рука предназначена для защиты тела и называется «защитная рука». Но в реальности, обе руки могут использоваться и для атаки, в зависимости от ситуации.

Рука, захватывающая шею, выполняется вытягиванием руки вперед до тех пор, пока ладонь не окажется на затылке противника или задней поверхности шеи. Потом нужно резко потянуть противника на себя, так чтобы он потерял равновесие и упал вперед.

А (левый партнер) стоит в Предбоевой позиции Вин Чун перед Б (правый партнер). Б наносит прямой удар кулаком. А выпрямляет правую руку и, коснувшись руки Б, поворачивает ее, чтобы отклонить удар. Левую руку А помещает на заднюю поверхность шеи Б. А резким рывком за руку и шею противника выводит его из равновесия. Когда Б падает вперед, А наносит ему встречный удар правым кулаком в в лицо.



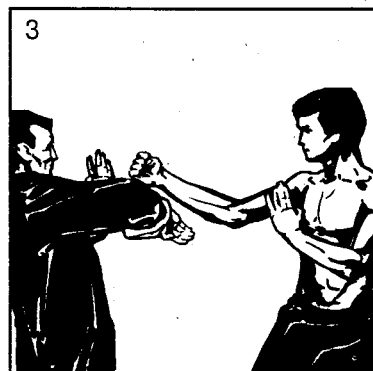
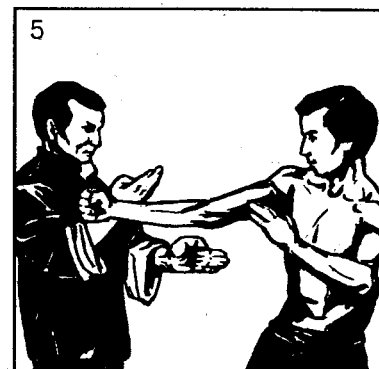
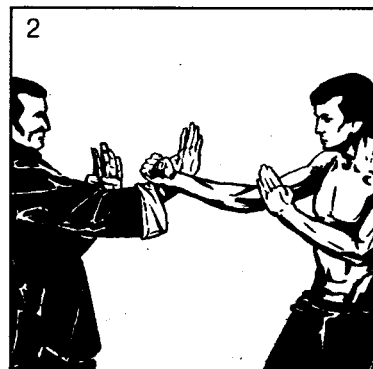
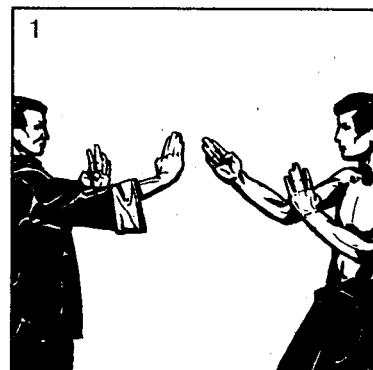
БОН САО — ТАН САО — НИЖНЯЯ ОБМАНЧИВАЯ ЛАДОНЬ



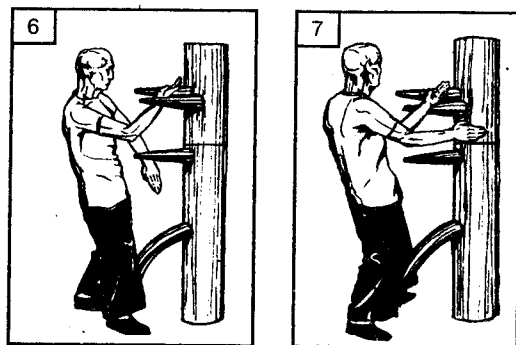
Бон Сао применяется для нейтрализации сильной прямой атаки противника. Для лучшего защитного эффекта из Бон Сао можно переходить к другим движениям для контратаки. Из этого следует, что Бон Сао — важнейшее движение в приемах с деревянным манекеном.

Тан Сао выполняется поворотом руки ладонью вверх с сохранением низкого положения локтя и контакта предплечья с рукой противника. Это движение динамично продолжает Бон Сао и становится атакующим в координации с ударом Нижняя Обманчивая ладонь.

А (левый) стоит в Предбоевой стойке перед Б (правый). Б наносит сильный прямой удар кулаком. А переводит «разведывательную руку» в Бон Сао, нейтрализуя атаку. Когда удар Б достигает самой дальней точки, А переводит руку из Бон Сао в Тан Сао и наносит удар в туловище Б движением Нижняя Обманчивая ладонь.



КВУН САО — ТАН САО И НИЖНЯЯ ОБМАНЧИВАЯ ЛАДОНЬ



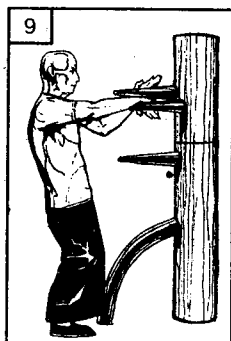
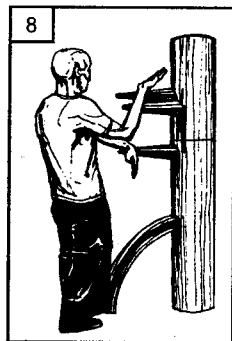
Квун Сао в сочетании с **Тан Сао** и **Нижней Обманчивой ладонью** представляет собой серию атакующих движений, неожиданных для противника. На практике, боец, отразив атаку противника, внезапно отступает и пока противник сообразит, проводит неожиданную атаку в незащищенную часть тела противника.

Одиночный прямой удар можно отразить с помощью Бон Сао. Но два удара, проводимых одновременно на верхнем и нижнем уровнях, можно отразить при помощи Квун Сао.

А (левый) стоит в Предбоевой стойке перед Б (правый). Б начинает выполнять двойной удар кулаками. А поворачивается и, применив Квун Сао, избегает ударов. Сразу же А атакует незащищенный левый бок противника комбинированным действием Тан Сао и Нижняя Обманчивая ладонь.



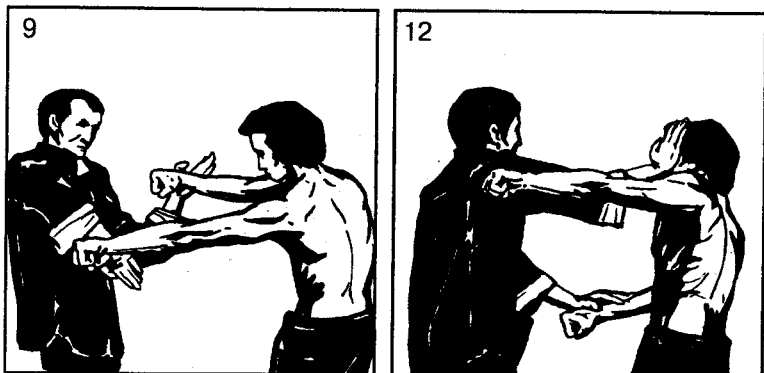
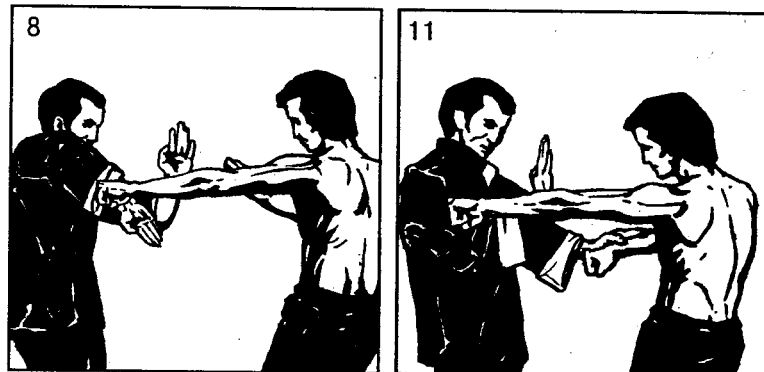
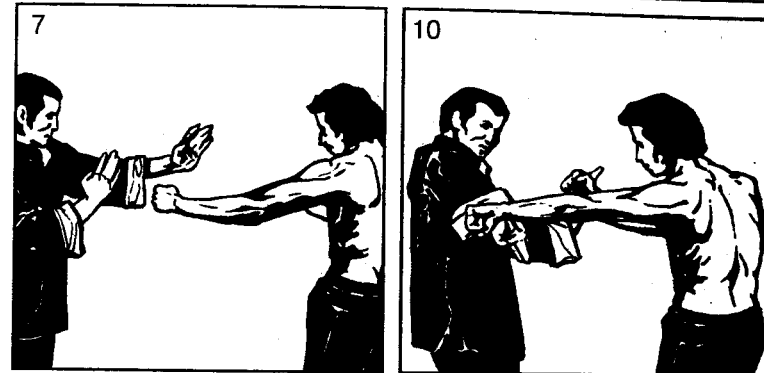
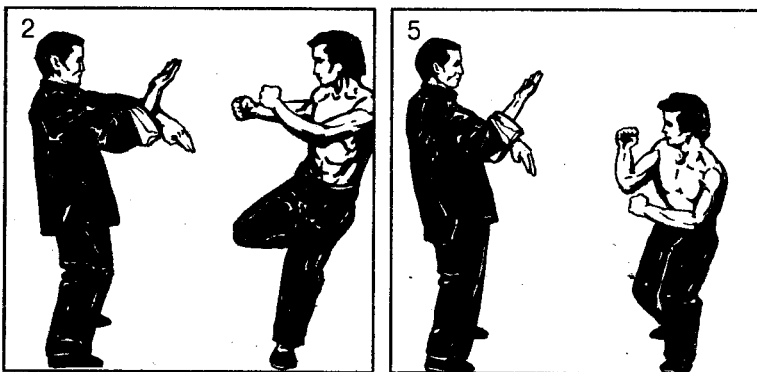
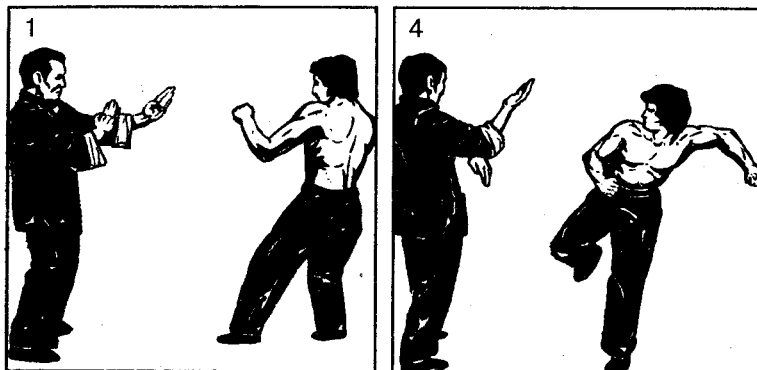
ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ ГАН САО — КАУ САО И ТОК САО — ДЖУТ САО И ВЕРТИКАЛЬНАЯ ЛАДОНЬ



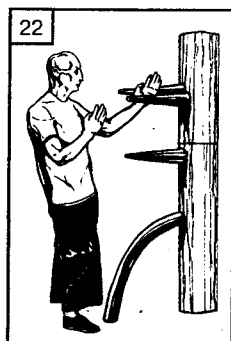
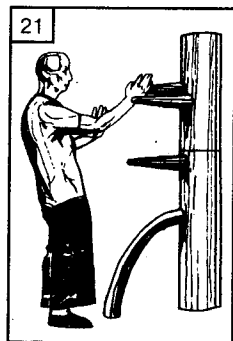
Высокий и Низкий Ган Сао — лучшее тактическое движение при атаке противника круговым ударом ноги.

Когда противник атакует двумя ударами кулаков, боец Вин Чун должен повернуться боком и отразить атаку одновременным движением **Кау Сао** и **Ток Сао**. Немедленно он использует **Кау Сао** для вторжения во внутренние ворота и атакует **Вертикальной ладонью**. Кроме того, он может из положения **Ток Сао** перевести ладонь в **Джут Сао** для контроля за рукой противника, лишая его возможности защищать себя.

А (левый) стоит в стойке готовности перед Б (правый). Б внезапно атакует круговым ударом правой ноги. А принимает боковую стойку и, выполняя **Высокий и Низкий Ган Сао**, отражает удар. Б опускает правую ногу и проводит вторую атаку прямым ударом левого кулака. А поворачивается и защищается правым **Кау Сао**, а левым **Ток Сао** контролирует правую руку противника, не давая использовать ее для атаки. А правым **Кау Сао** из внешних ворот переходит во внутренние ворота Б и атакует ударом **Вертикальная ладонь**. В то же время левым **Джут Сао** давит вниз правую руку противника, заставляя его падать вперед и мешая ему защищаться.

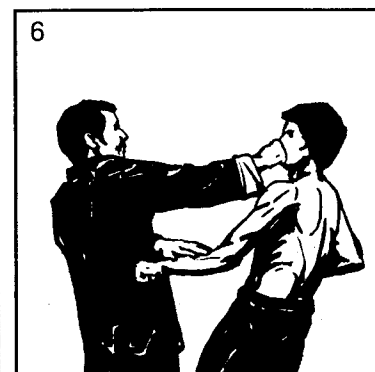
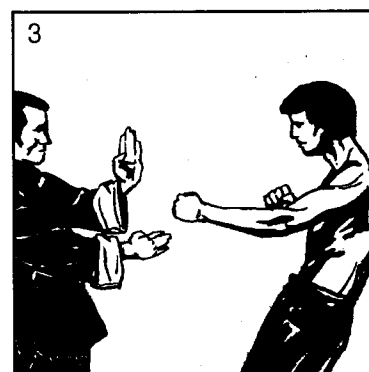
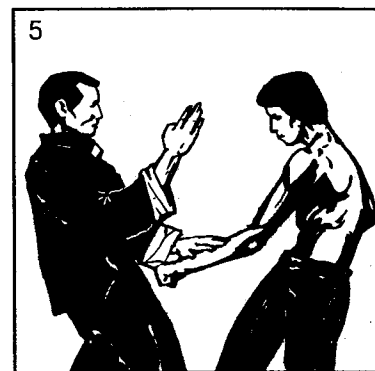
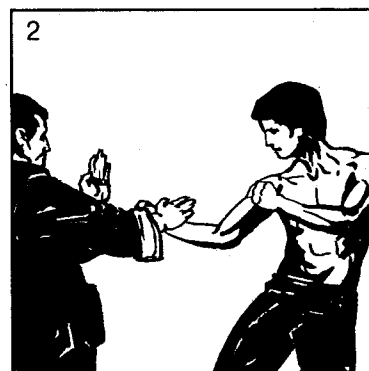
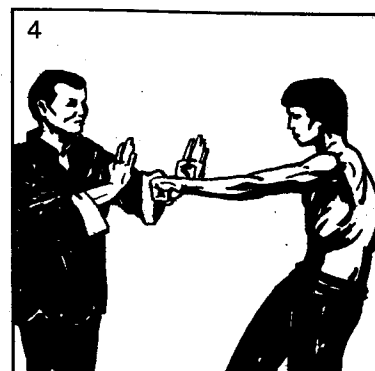
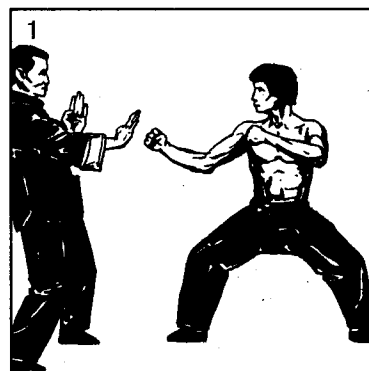


ПАК САО В ОБЛАСТИ ВНУТРЕННИХ ВОРОТ

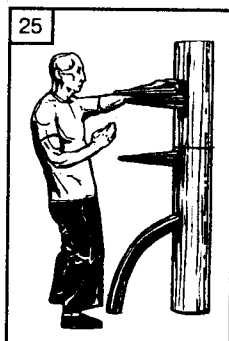


Это движение применяется для отражения прямого удара противника, идущего ниже выставленной вперед руки. Боец отражает удар противника, выполняя **Пак Сао** левой или правой рукой, а затем контратакует Прямым Проникающим ударом правого кулака.

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б (правый). Б внезапно проводит прямой удар правым кулаком. А отклоняет удар правым Пак Сао. Б атакует прямым ударом левого кулака. А отражает его левым Пак Сао. Затем А контратакует, надавливая левой ладонью левую руку противника, применяя левый Пак Сао, и наносит Прямой удар правым кулаком в лицо противника.



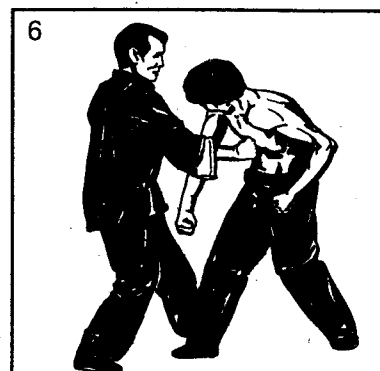
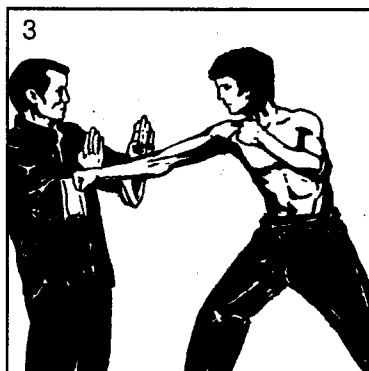
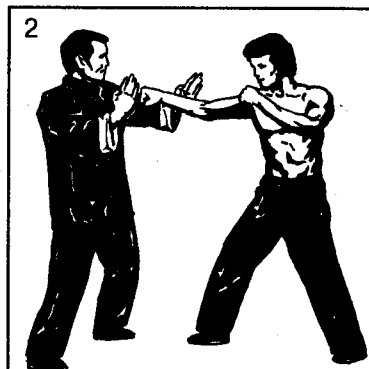
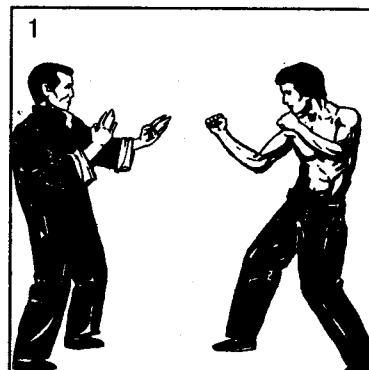
ПАК САО ВНЕШНИХ ВОРОТ — РУКА, РУБЯЩАЯ ГОРЛО — ДЖУТ САО И НИЗКИЙ ПРОНИКАЮЩИЙ УДАР КУЛАКОМ



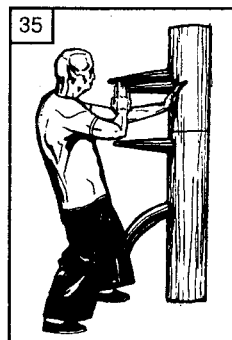
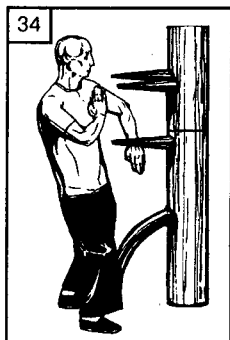
Пак Сао внешних ворот — это шлепающее движение с внешней стороны руки противника для отклонения прямых ударов кулаком. Применив Пак Сао внешних ворот, боец может перейти к технике **Руки, рубящей горло**. Этот удар может быть смертельным.

Джут Сао и Низкий Проникающий удар кулаком применяются, когда ударная рука противника находится ниже рук обороняющегося. Боец сначала выполняет Джут Сао одной рукой, надавив на руку противника и раскрыв его оборону, а затем наносит мощный прямой удар кулаком в нижнюю часть живота.

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б. Б. проводит прямой удар правым кулаком. А принимает технику Пак Сао во внешних воротах, шлепает правой ладонью по ударной руке противника и останавливает его атаку. Сразу же А левой ладонью наносит удар в горло, применяя технику Рука, рубящая горло, а затем, надавив левой ладонью на правую руку Б, наносит Проникающий удар правым кулаком вниз живота.



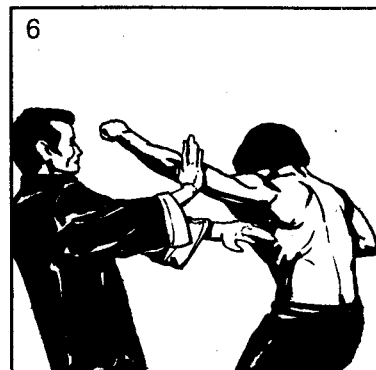
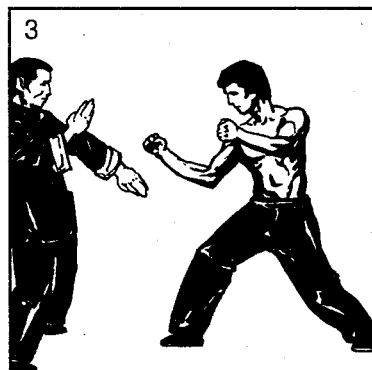
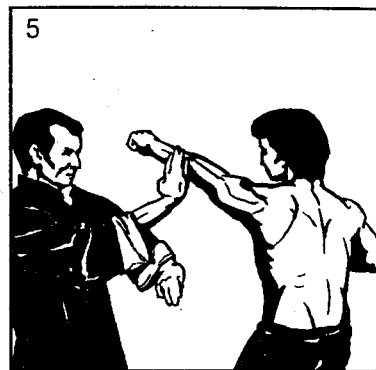
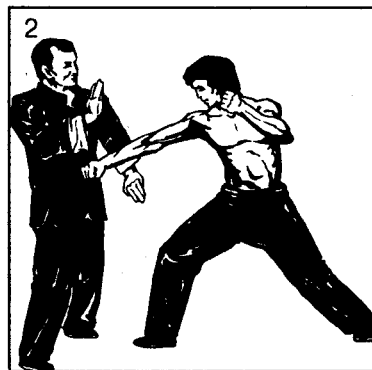
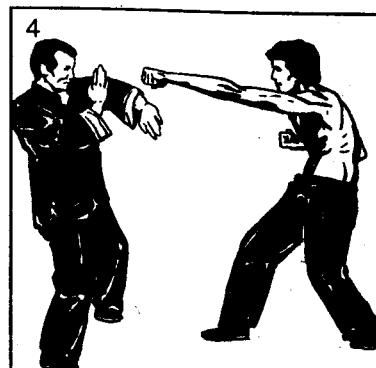
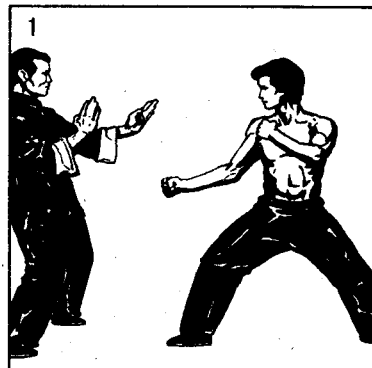
НИЖНИЙ БОН САО — БОКОВОЙ УДАР ЛАДОНЬЮ И МАН САО



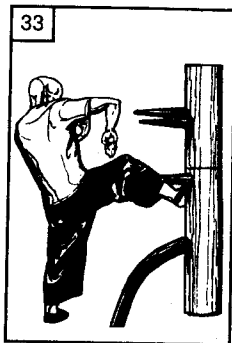
Нижний Бон Сао применяется для отражения низкого прямого удара кулаком противника. Для получения максимального эффекта Бон Сао выполняется с поворотом тела, чем достигается отклонение силы удара в сторону.

Ман Сао — это движение, вытекающее из Нижнего Бон Сао. Когда атакующая рука противника теряет свою мощь или начинает возвращаться, боец поворачивает руку вверх, формируя Ман Сао в соответствии с девизом «Стой, когда на тебя нападают, пробивайся к противнику, когда он отступает, и бей, когда рука свободна».

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б. Б внезапно проводит правый прямой удар в живот кулаком. А мгновенно поворачивается и защищается левым Нижним Бон Сао. Б атакует снова, левым прямым ударом на верхнем уровне. А быстро защищается правым боковым шлепком ладони, поворачивает левую ладонь вверх в положение Ман Сао, атакует уязвимую часть тела Б — левую подмышечную область.

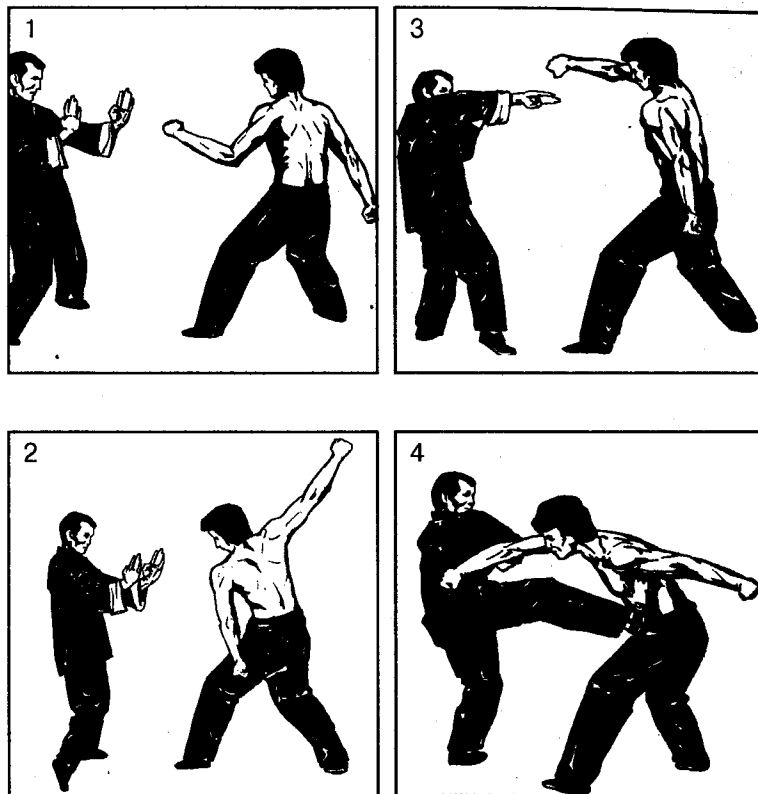


БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

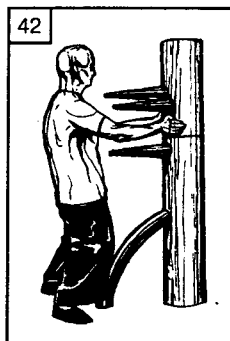
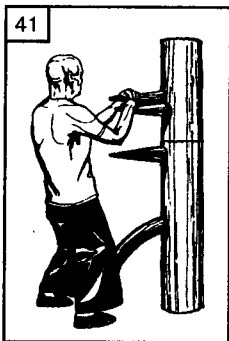


Боковой удар ногой в Вин Чун применяется обособленно, но в сочетании с шагами. Характерной особенностью ударов ногой в Вин Чун является сочетание их с движением рук. Поэтому Боковой удар ногой обычно сопровождается движением рук Бон Сао и Ву Сао для защиты.

А (левый) в Предбоевой стойке лицом к Б. Б проводит круговой удар правым кулаком в голову. Видя приближение сильного удара, А ступает влево-вбок, уклоняясь от него, а движением Бон Сао отбивает ударную руку противника, затем контратакует, выполняя боковой удар ногой в корпус Б.



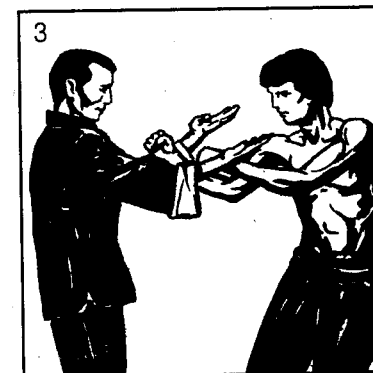
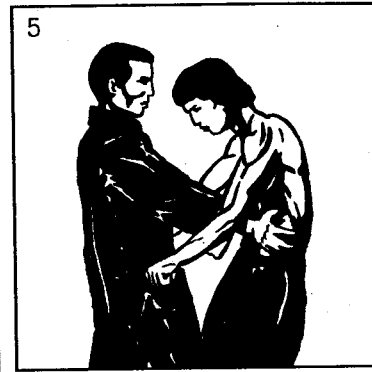
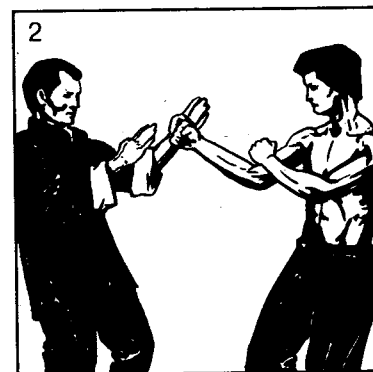
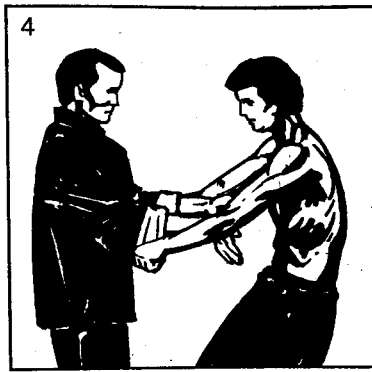
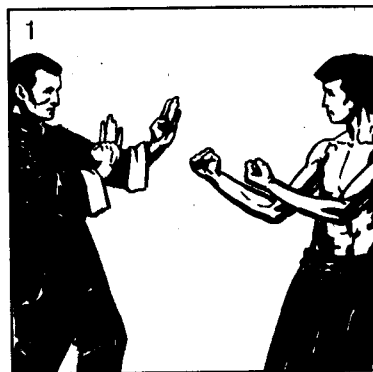
ДВОЙНОЙ ТАН САО — ХУЕН САО — ДВОЙНЫЕ НИЖНИЕ ОБМАНЧИВЫЕ ЛАДОНИ



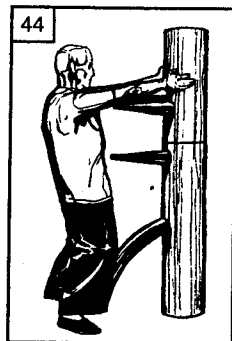
Двойной Тан Сао, выполняемый во внешних воротах противника, применяется нечасто. Однако его необходимо применять, когда противник атакует двойным прямым ударом во внутренние ворота.

Хуен Сао выполняется быстрым поворотом рук из наружных ворот во внутренние. Изменение положения рук таким образом дает вам преимущества в начале или в ходе боя.

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б. Б атакует двойным ударом. А немедленно блокирует атаку двойным Тан Сао в зоне внешних ворот рук противника, затем круговым движением переводит свои руки во внутренние ворота Б и контратакует Двойными Нижними Обманчивыми ладонями.



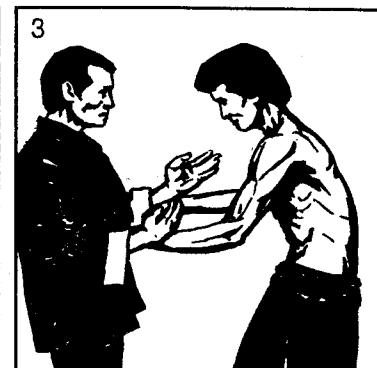
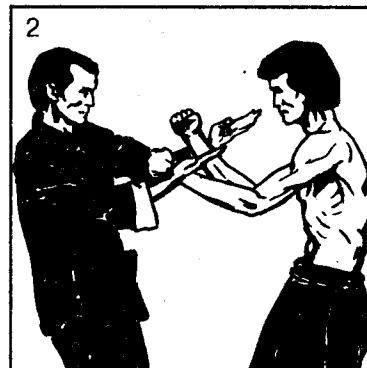
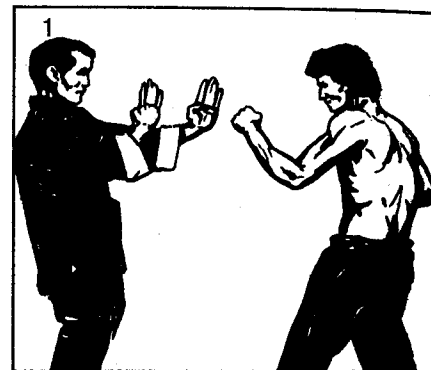
ДВОЙНОЙ ТАН САО — ДВОЙНЫЕ ВЕРХНИЕ ОБМАНЧИВЫЕ ЛАДОНИ



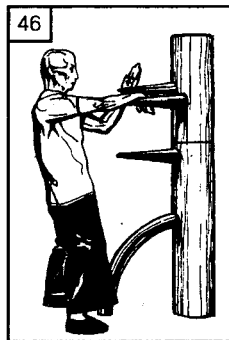
Двойной Тан Сао, выполняемый в наружных воротах противника, можно менять на Джут Сао. При этом боец надавливает на руки противника вниз, принуждая его падать вперед.

Исполнив Джут Сао, мы можем атаковать противника в лицо движением **Двойные Верхние Обманчивые ладони**. Тан Сао в переводе означает «ладонь, обращенная вверх», Джут Сао — «резкое давление вниз». Обычно Джут Сао переходит в Фок Сао, поэтому их многие путают.

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б. Б атакует двойным ударом кулаков. А отражает атаку последовательным выполнением Двойного Тан Сао и Джут Сао, что приводит к наклону противника вперед. А завершает комбинацию мощными ударами Двойных Верхних Обманчивых ладоней в лицо противника.



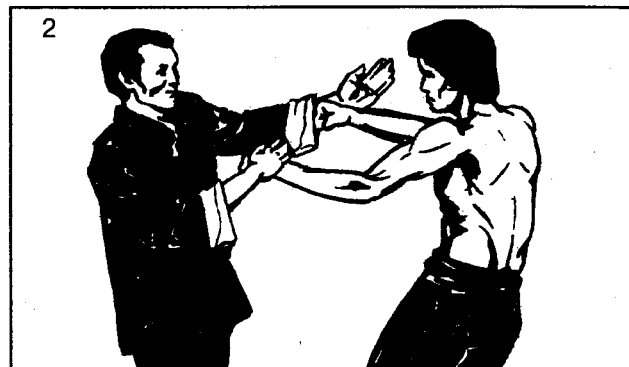
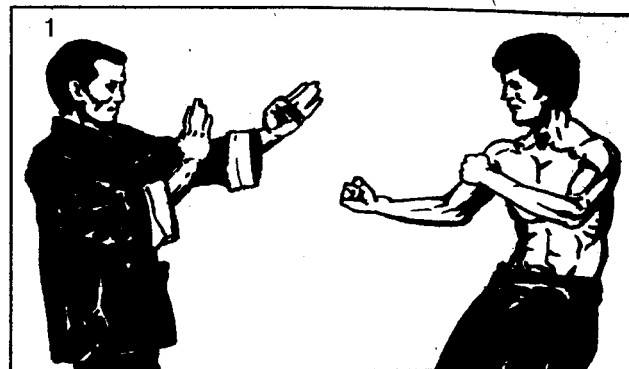
КАУ САО И ВЫСОКИЙ ГАН САО



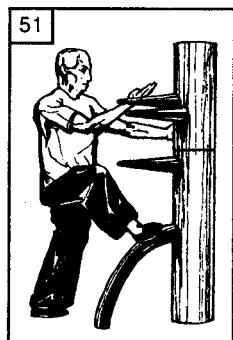
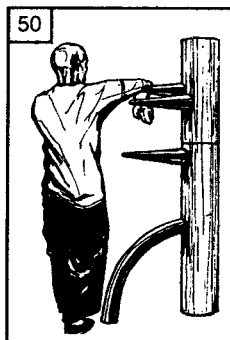
Кау Сао дает возможность безопасным и простым путем переместить наши руки из наружных ворот противника в зону внутренних ворот.

Высокий Ган Сао — движение, похожее на Джум Сао. Но Джум Сао применяется только для защиты, а Высокий Ган Сао — как для защиты, так и для нападения.

А (левый) в Предбоевой стойке лицом к Б проводит двойной удар кулаками во внутренние ворота А. А быстро поворачивается и выполняет правой рукой Кау Сао, а левой — Высокий Ган Сао, нейтрализуя атаку противника и немедленно контратакует.

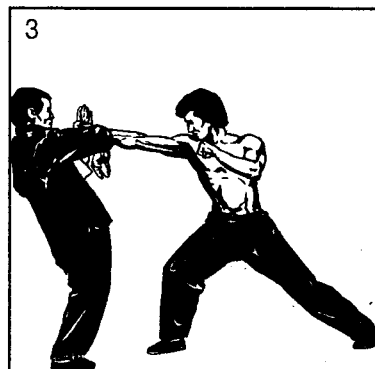
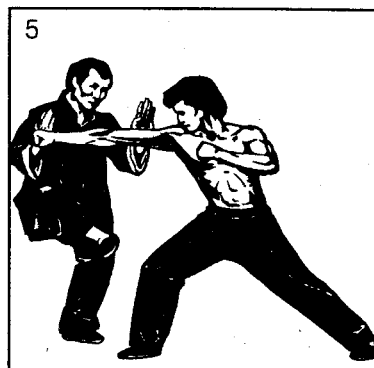
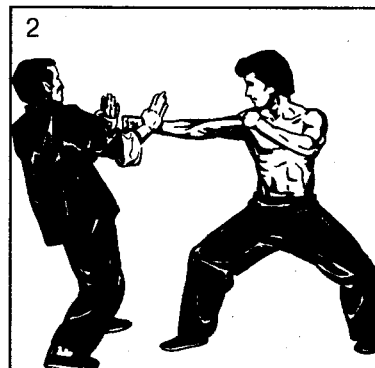
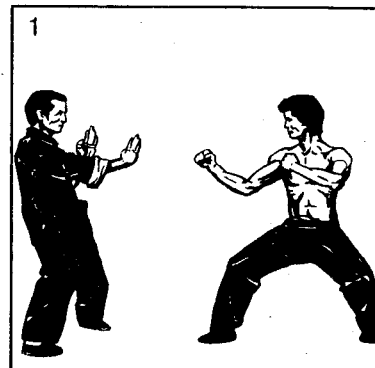


БОН САО — УДАР НОГОЙ В КОЛЕНО

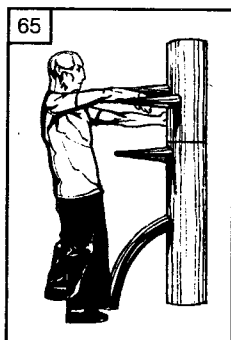
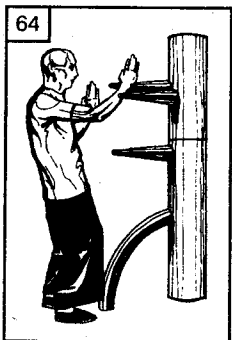


Бон Сао — очень эффективное движение для отражения мощных прямых атак. Оно выполняется сгибанием предплечья вниз и отражает прямую атаку противника, какой бы сильной она не была. После Бон Сао, пока противник еще не перешел ко второй атаке, боец делает шаг в сторону и, оказавшись сбоку противника, контратакует ударом ступни в колено.

А (левый) в Предбоевой стойке лицом к Б. Б атакует прямым ударом правого кулака. А быстро поворачивается, избегая удара, немедленно делает шаг в сторону, заходя Б с правой стороны, быстро поднимает правую ногу и наносит удар сверху в боковую часть правого колена противника.



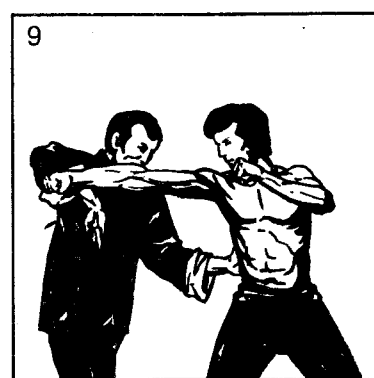
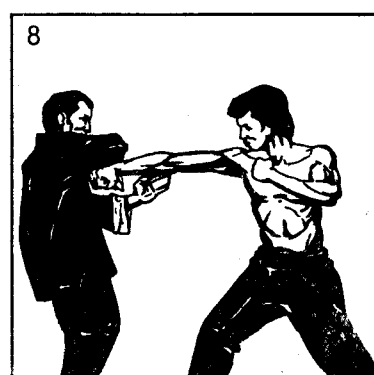
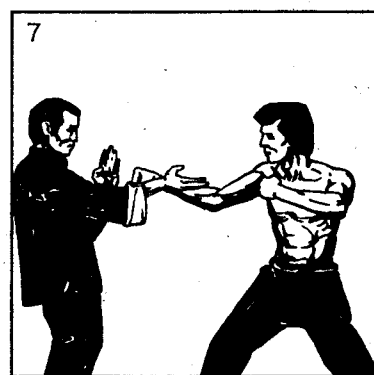
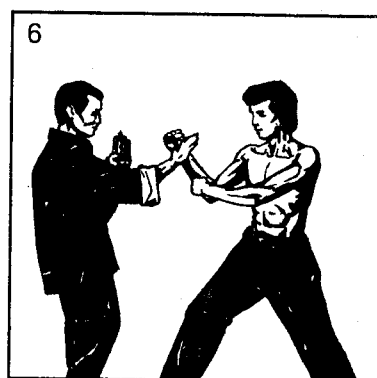
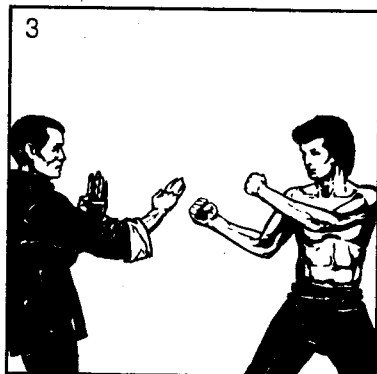
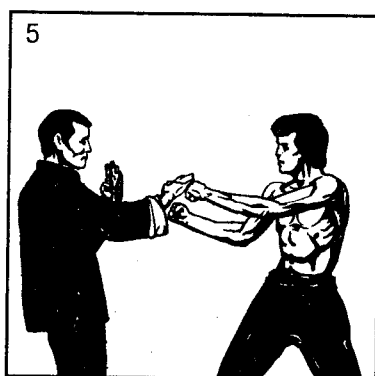
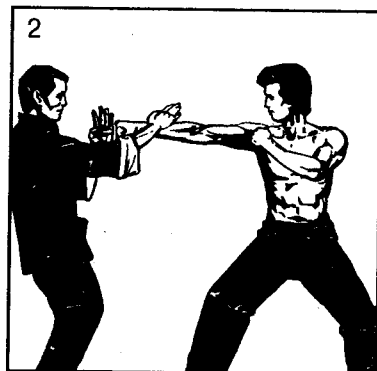
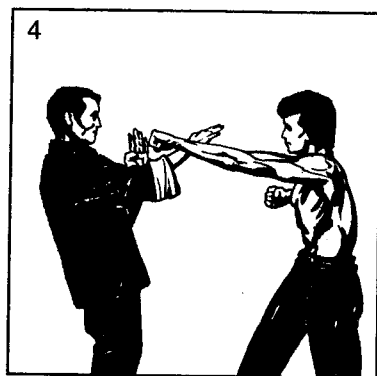
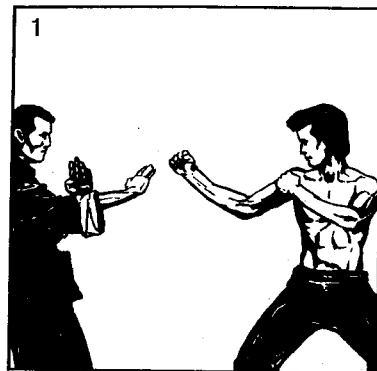
ФОК САО — КАУ САО И НИЖНЯЯ ОБМАНЧИВАЯ ЛАДОНЬ



Фок Сао может выполнять две функции. Он служит для давления вниз на контролируемую руку противника. Фок Сао может также применяться для отражения ряда ударов кулаком, путем быстрого сгибания запястья.

Вращая свое запястье вокруг запястья противника, мы можем переместить свою руку из наружных ворот противника во внутренние и наоборот. Это дает возможность зайти к нему сбоку и атаковать ударом **Нижняя Обманчивая ладонь**.

А (левый) в Предбоевой стойке перед Б. Б атакует правым прямым ударом. А отражает удар техникой Фок Сао, щелкнув правой ладонью влево. Б вновь наносит прямой удар левым кулаком. А техникой Фок Сао правой ладонью отбивает руку противника вправо. Б проводит третий удар правым кулаком. А сначала техникой Фок Сао правой рукой отбивает удар влево, затем обводит свою ладонь вокруг руки противника, перейдя из внутренних ворот во внешние и, оказавшись у правого бока Б, завершает комбинацию ударом левая Нижняя Обманчивая ладонь в правый бок противника.

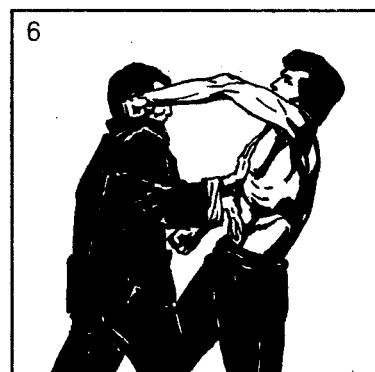
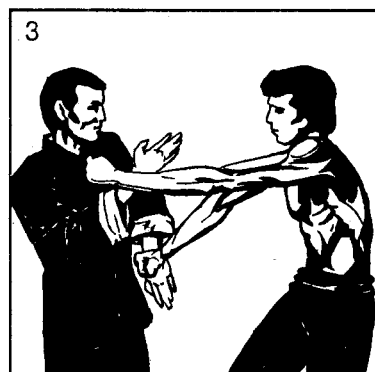
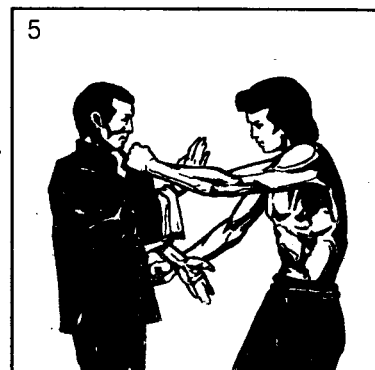
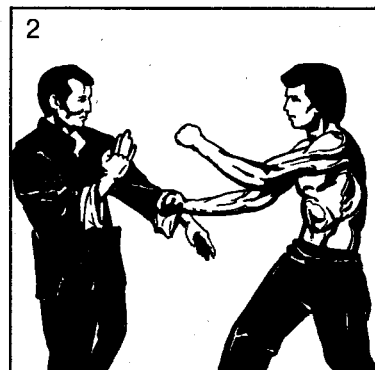
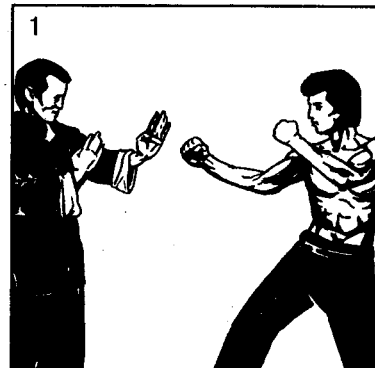


КВУН САО — ПЕРЕДНИЙ ПО-ПАЙ ДВУМЯ ЛАДОНЯМИ

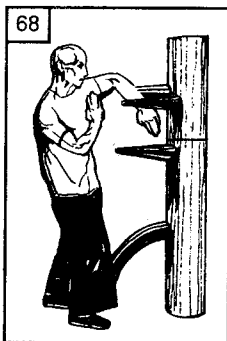


По-Пай двумя ладонями — это комбинация Вертикальной ладони и Обратной ладони. Применяют две разновидности техники — Передний По-Пай и Боковой По-Пай. Успешно применяется в сочетании с техникой Квун Сао.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б наносит двойной удар кулаками. А поворачивается и отражает атаку движением Квун Сао. Немедленно после этого А меняет положение рук на Передний По-Пай двойных ладоней, нанося удары в верхнем и нижнем уровнях.

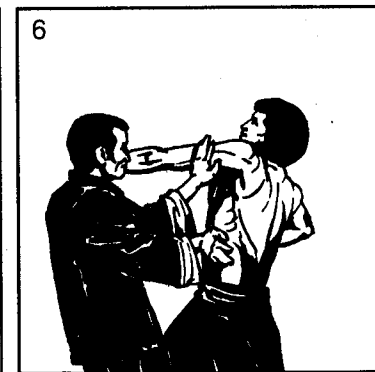
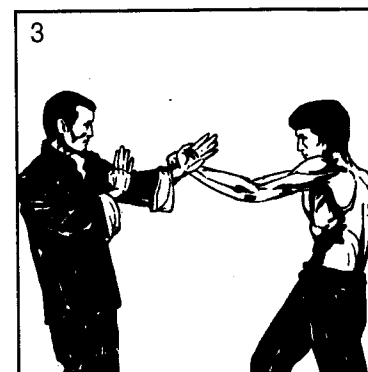
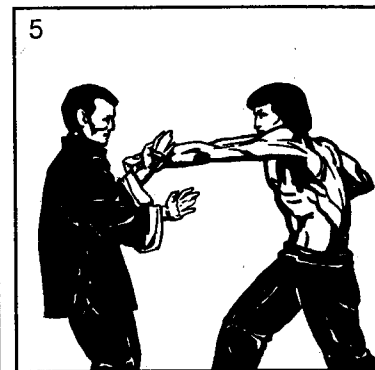
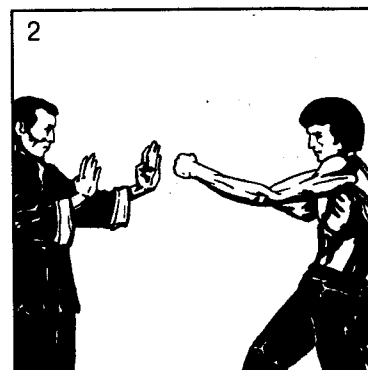
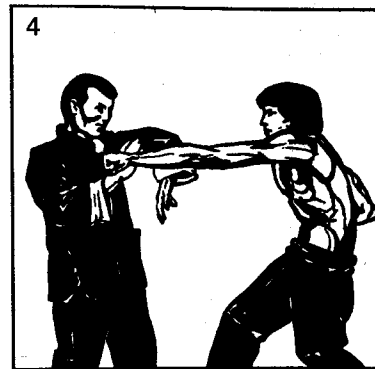
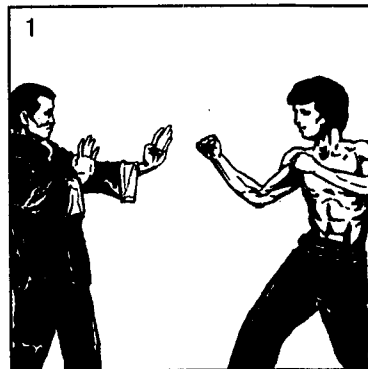


БОН САО — БОКОВОЙ ПО-ПАЙ ДВУМЯ ЛАДОНЯМИ

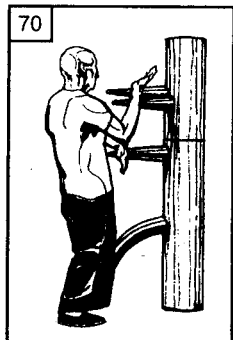


Бон Сао здесь применяется для отражения атаки противника, а техника **Бокового По-Пай двумя ладонями** — для проведения контратаки.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б наносит прямой удар левым кулаком. А отражает удар левым Бон Сао. Сразу же после этого А делает шаг в сторону и, оказавшись у левого бока противника, выполняет Боковой По-Пай, левой ладонью нанося удар в левое плечо Б, а правой — в левый его бок.

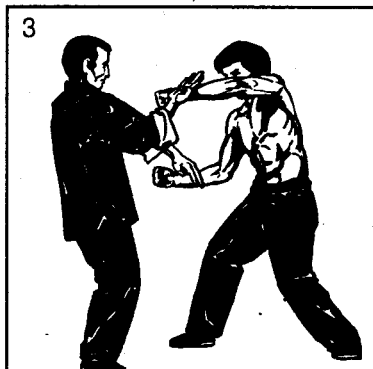
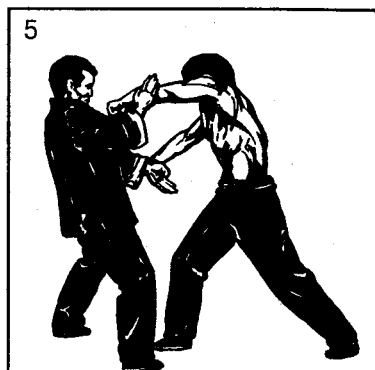
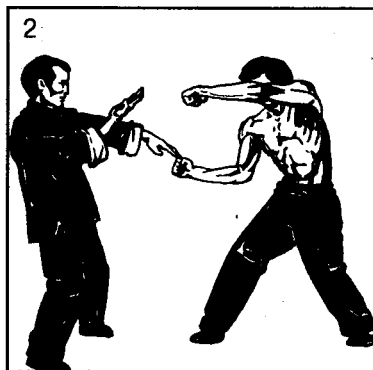
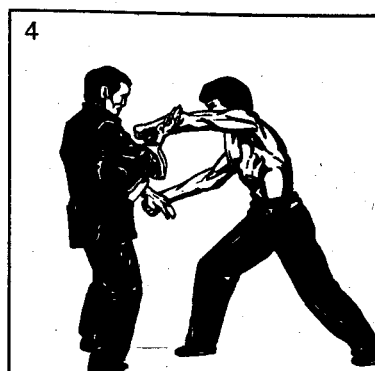
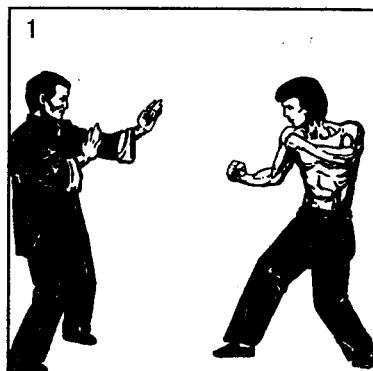


ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ ГАН САО — ПЕРЕДНИЙ ПО-ПАЙ ДВУМЯ ЛАДОНЯМИ

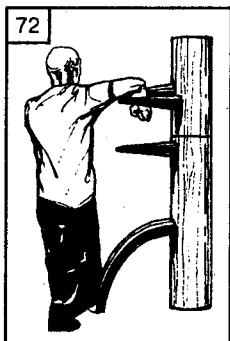


Высокий и Низкий Ган Сао — это боковое движение. Изменяясь, оно переходит в **Передний По-Пай**. Техника перехода из Высокого и Низкого Ган Сао отличается от техники перехода в По-Пай из Квун Сао. При переходе к По-Пай из Квун Сао двойные ладони атакуют противника во внутренних воротах. При переходе из Высокого и Низкого Ган Сао верхняя атакующая ладонь давит на одну руку противника, а нижняя — на другую. Читатели должны различать, для чего предназначена та или иная серия движений.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б атакует двойным ударом кулаков одновременно на верхнем и нижнем уровнях. А встречает атаку повернувшись боком и отражает ее Высоким и Низким Ган Сао. Немедленно после этого, А поворачивается лицом к Б и контратакует движением По-Пай двойными ладонями.

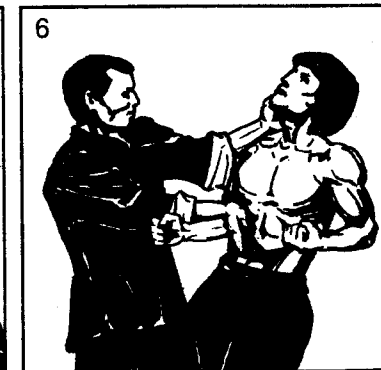
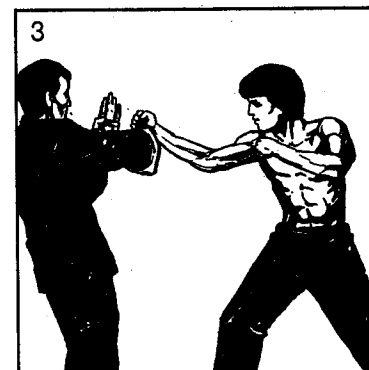
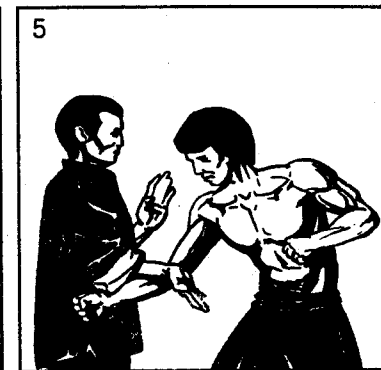
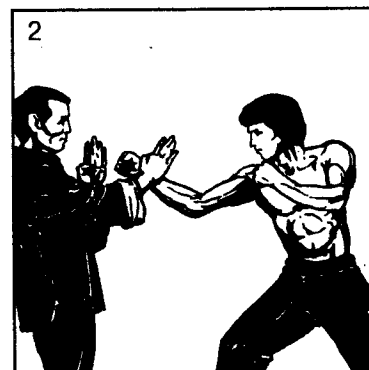
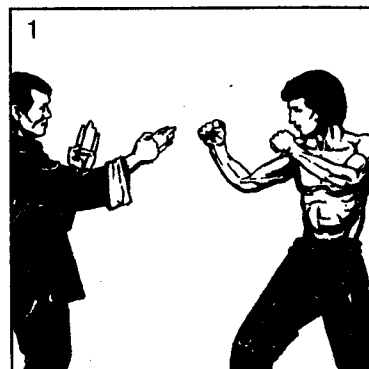


БОН САО — БОКОВОЙ ПО-ПАЙ ДВУМЯ ЛАДОНЯМИ

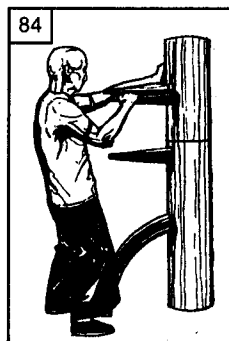
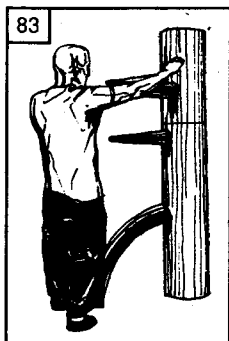


Данная комбинация отличается от описанной выше. Там **Бон Сао** переходит в Вертикальную ладонь, нанеся удар в плечо противника. В нашем случае **Бон Сао** переходит в Обратную ладонь, которая скользит по руке противника, проникая во внутренние ворота и наносит удар в его туловище.

А в Предбоевой стойке перед **Б. Б** неожиданно атакует прямым ударом правого кулака. **А** защищается боковым **Бон Сао** правой рукой, затем разворачивается к правому боку **Б**, переводит **Бон Сао** в Обратную ладонь и наносит ей удар в корпус над правой рукой **Б**. Левую руку переводит в положение Вертикальной ладони и подключает ее к контратаке.



БОН САО — ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ РУКА И РУКА, РУБЯЩАЯ ГОРЛО — ПАК САО И РУКА—ЛОПАТА

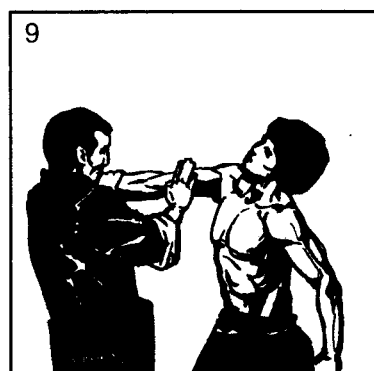
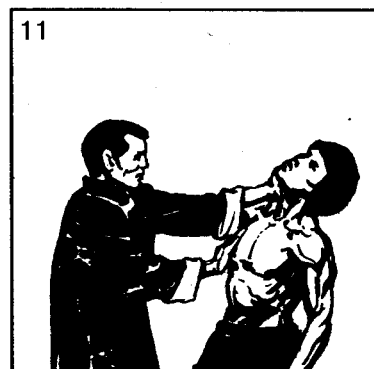
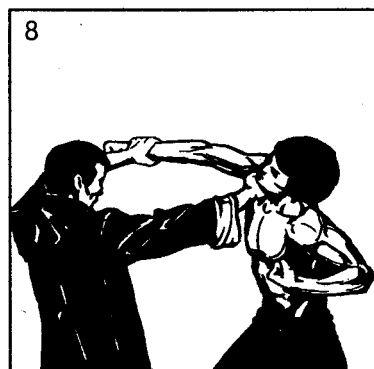
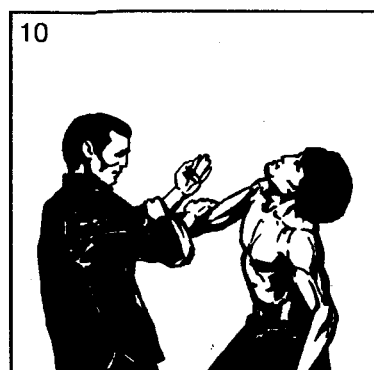
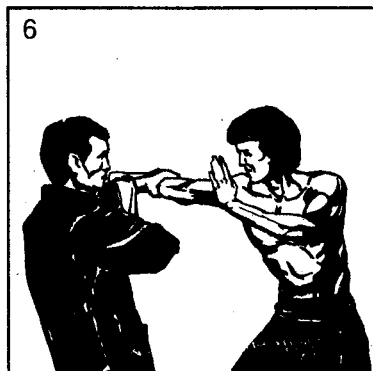
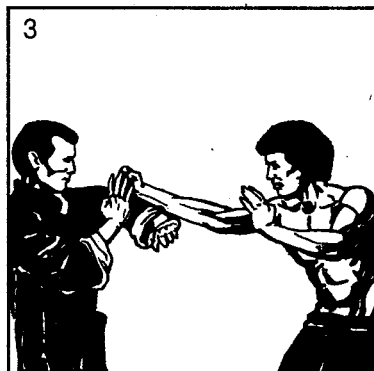
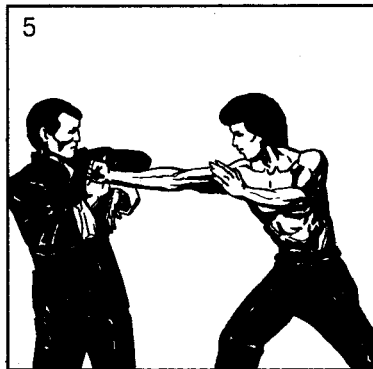
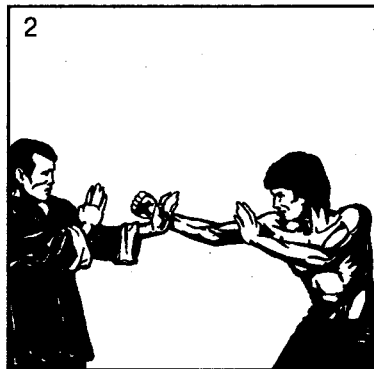
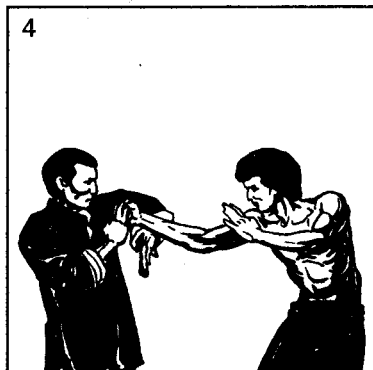
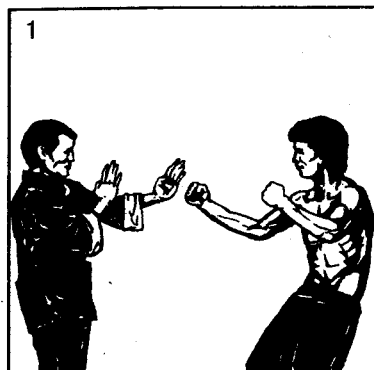


Многие последователи Вин Чун пренебрегают тем фактом, что **Бон Сао** может дать начало разным техникам, в частности, техники **Захватывающей руки**.

Выполняя технику **Захватывающей руки**, боец может одновременно выполнить движение **Рука, рубящая горло**. После этого, переведя руки в положение **Пак Сао** и **Рука-лопата**, предпринять дальнейшую атаку.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б наносит прямой удар правым кулаком. А отражает удар левым боковым Бон Сао, который переходит в **Захватывающую руку**, заведя правую руку Б, а правой рукой наносит удар **Рука, рубящая горло**. В этот момент А уже повернулся справа налево.

Продолжая контратаку, А отводит правую руку в положение **Пак Сао**, надавливая ею на руку противника вниз, и одновременно наносит левой ладонью сильный удар **Рука-лопата** в подбородок противника.

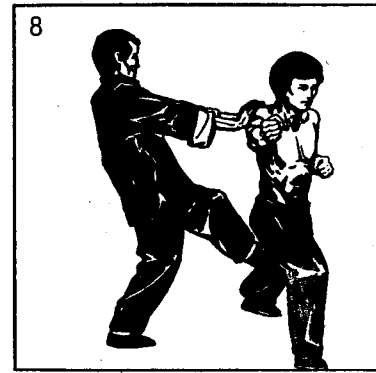
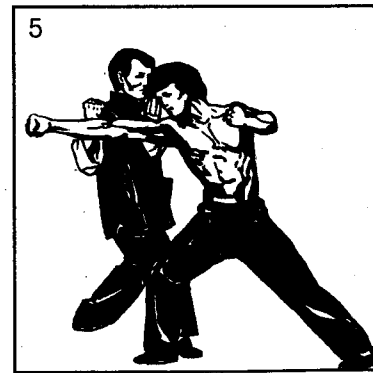
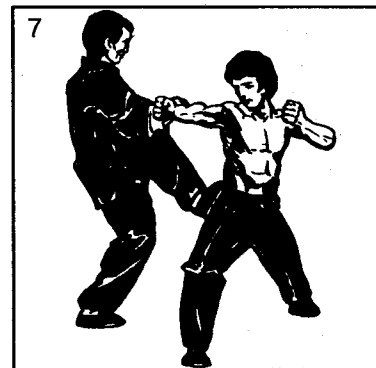
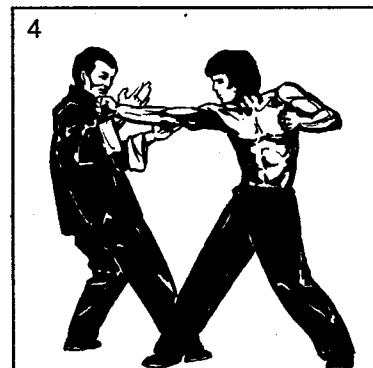
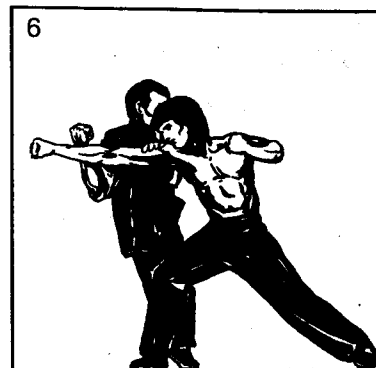
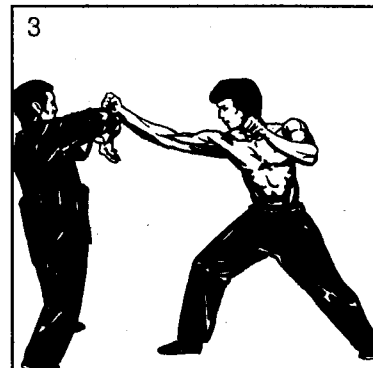
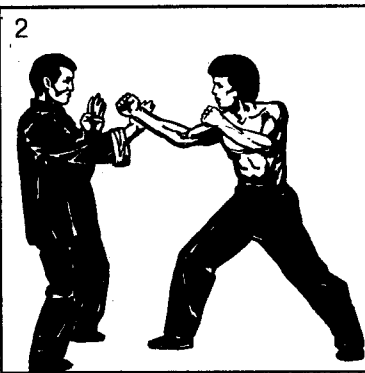
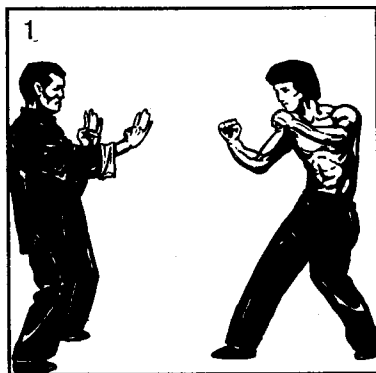


БОН САО - ПЕРЕКРЕСТНЫЙ УДАР НОГОЙ



Перекрестный удар ногой — это особый удар в системе Вин Чун. Тогда, как все удары в Вин Чун выполняются передней ногой, перекрестный удар — задней. Выполняя его, боец должен особое внимание уделить шагу вперед непосредственно перед ударом.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б выполняет прямой удар правым кулаком. А отражает его правым боковым Бон Сао. Сразу же А выполняет правой ногой шаг в пространство справа от Б и оказывается у правого бока противника. А поднимает левую ногу и наносит Перекрестный Толкающий удар в заднюю часть колена задней ноги противника.



НИЖНИЙ БОН САО — РУКА-ЛОПАТА И ПЕРЕДНИЙ ТОЛКАЮЩИЙ УДАР НОГОЙ — ПЕРЕДНИЙ УДАР НОГОЙ В КОЛЕНО

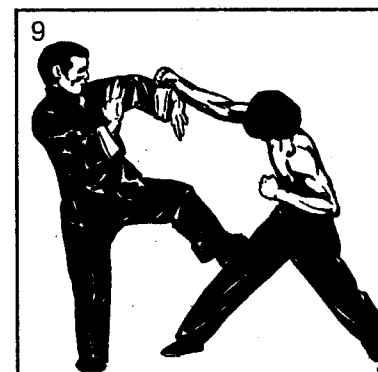
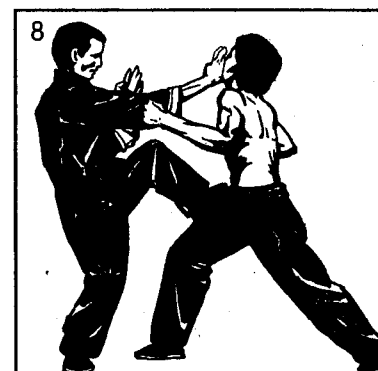
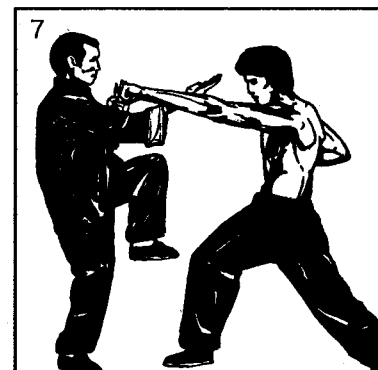
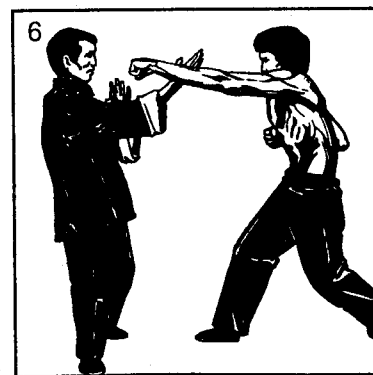
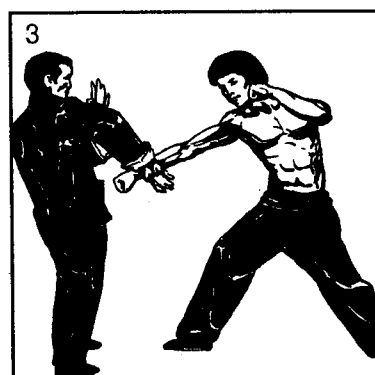
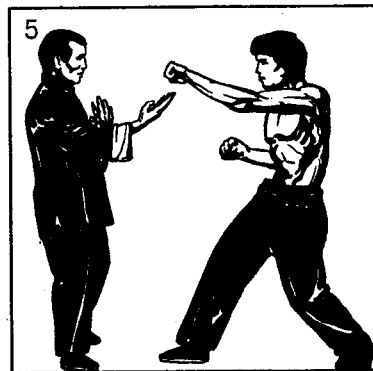
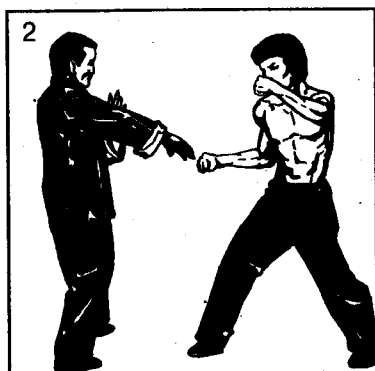
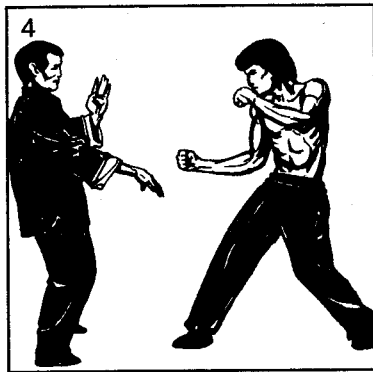
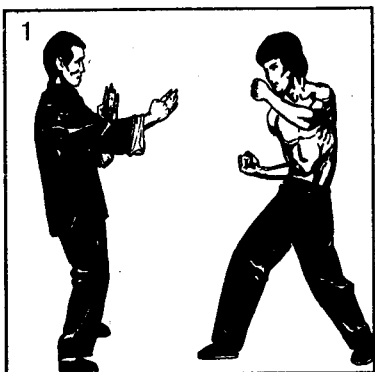


Многие последователи Вин Чун считают, что применяя **Бон Сао** одной рукой на нижнем уровне, они должны контратаковать другой рукой на верхнем уровне. Но на практике руку в Нижнем Бон Сао можно использовать для отражения последующих атак противника.

Кроме того, опытные бойцы Вин Чун могут скоординировать движения обеих рук и ноги, одновременно защищаясь и атакая так, что противнику будет очень трудно защитить себя.

Применяя технику ударов ногами, используют принципы, характерные для техники рук. Это значит, что нет необходимости возвращать назад ногу после нанесения удара. Ее используют для дальнейшей атаки простым изменением ее движения, что позволит бойцу нанести по желанию удары в различные части тела противника.

А противостоит Б в Предбоевой позиции. Б выполняет низкий прямой удар правым кулаком и высокий прямой удар левым кулаком. А, применив Нижний Бон Сао и перейдя к технике **Рука-лопата** на верхнем уровне, отражает атаки и контратакует основанием правой ладони в подбородок Б. Одновременно с этим поднимает левую ногу и проводит прямой **Толкающий удар ногой** в живот Б. Продолжая оборону, А разворачивается и той же левой ногой наносит **Передний удар в колено** противника.



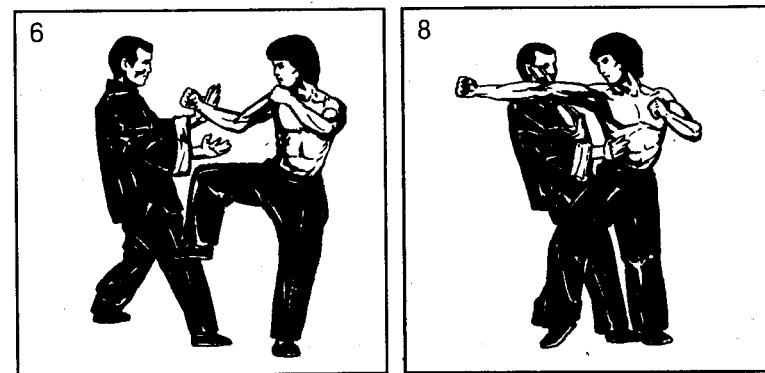
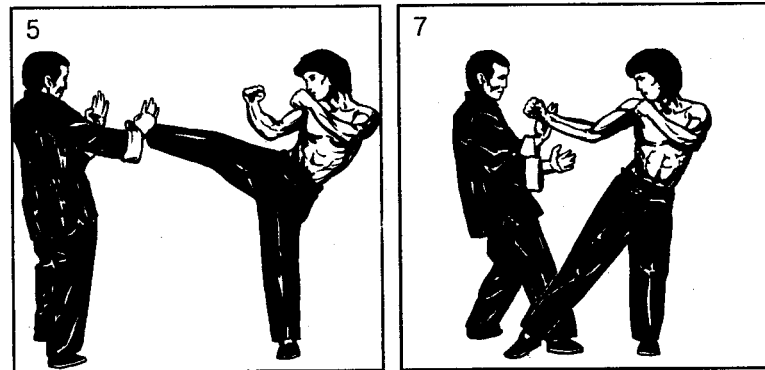
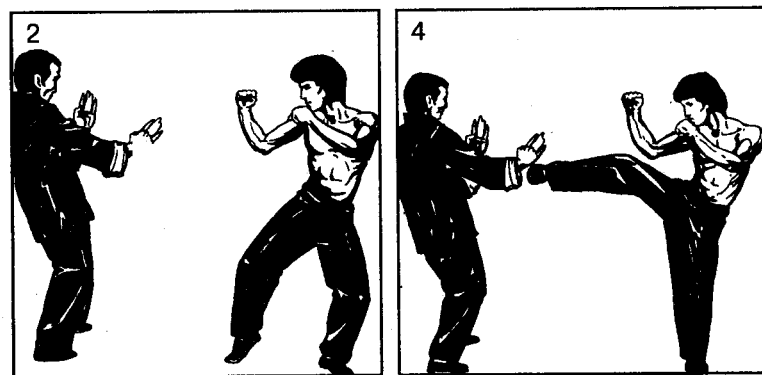
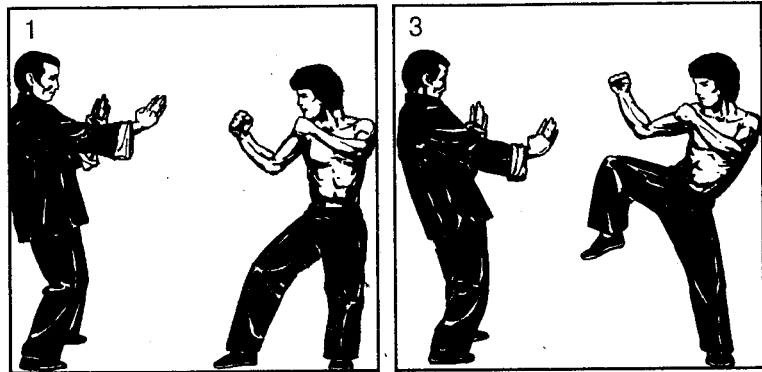
ГУМ САО — БОКОВОЙ ШЛЕПОК ЛАДОНЬЮ И НИЖНЯЯ ОБМАНЧИВАЯ ЛАДОНЬ



Гум Сао и Пак Сао выглядят похожими, но выполняют разные функции. Пак Сао выполняется шлепком ладони по руке противника и давлением ее вниз для нейтрализации атаки. Это сильное и быстрое движение. Но его сила быстро ослабевает. Пак Сао обычно выполняется для отражения атак на среднем уровне. В свою очередь, Гум Сао — движение, имеющее более длинную траекторию с более гибким приложением силы. Обычно оно применяется для отражения ударов руками и ногами с длинных дистанций на верхнем и на среднем уровнях.

Ниже показано, что Гум Сао применяется для отклонения поднимающегося удара ногой, а Пак Сао «давит вниз» ударную руку противника.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б неожиданно наносит удар правой ногой, который А отбивает правым боковым Гум Сао. Немедленно после этого А делает правой ногой шаг вправо от Б и контратакует левым Боковым шлепком ладони и **Нижней Обманчивой ладонью** правой руки.



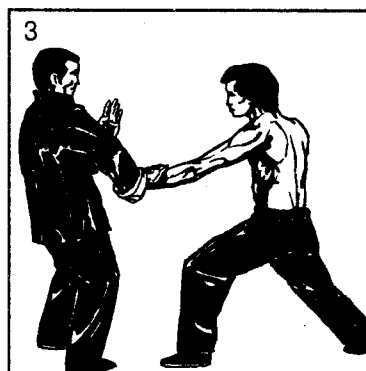
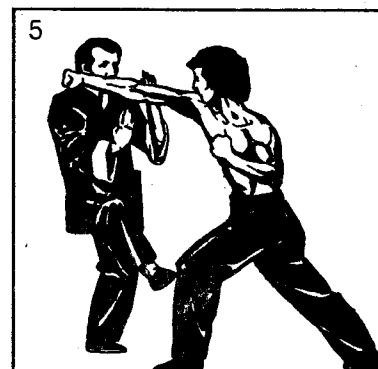
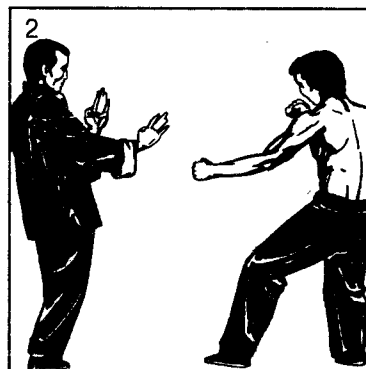
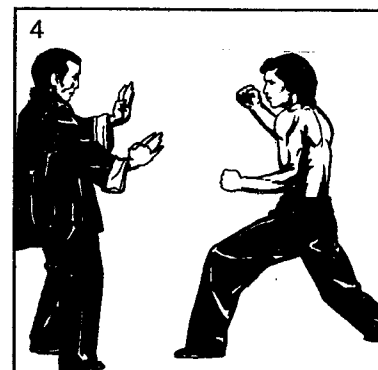
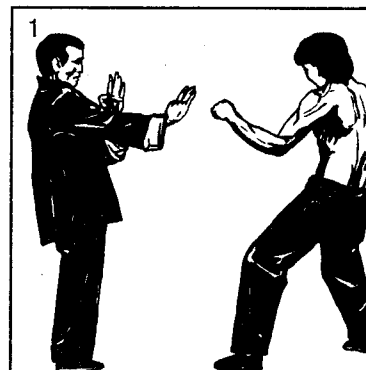
ГУМ САО — ПАК САО И УДАР НОГОЙ СБОКУ



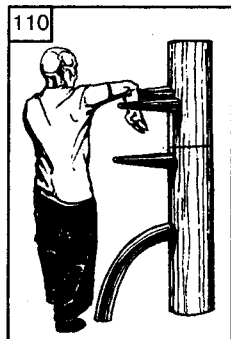
Гум Сао — движение, применяемое не только для отражения ударов ногой в нижний уровень, но и против ударов рукой в средний и нижний уровни. Как показано здесь, боец сначала останавливает Проникающий удар противника кулаком на нижнем уровне, используя правый Боковой Гум Сао. Затем он выполняет **Пак Сао**, отражая атаку на верхнем уровне и контратакует, нанося **Толкающий наклонный удар ногой**.

Большинство ударов ногой в Вин Чун выполняются с очень близкой дистанции к противнику. И только один удар, Боковой Толкающий удар ногой, выполняется с длинной дистанции.

А противостоит Б в Предбоевой позиции. Б внезапно атакует Низким Проникающим ударом левого кулака. А отражает удар правым Гум Сао, повернувшись влево. Б продолжает атаковать высоким прямым ударом правого кулака. А смещается вправо и отражает удар левым Пак Сао, а правой ногой наносит Толкающий удар в верхнюю часть голени Б.



БОН САО — ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ РУКА И МАХОВЫЙ УДАР НОГОЙ

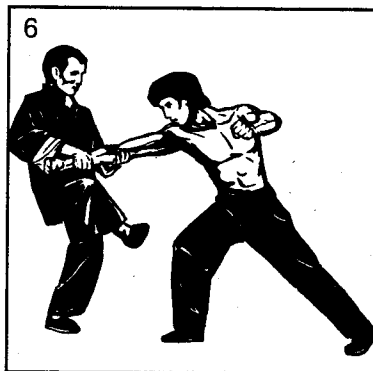
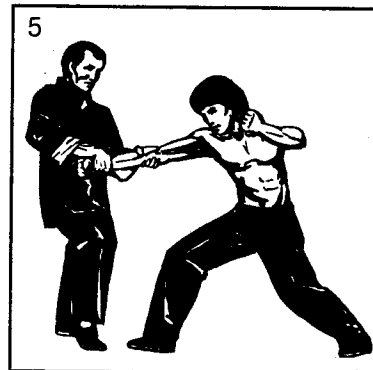
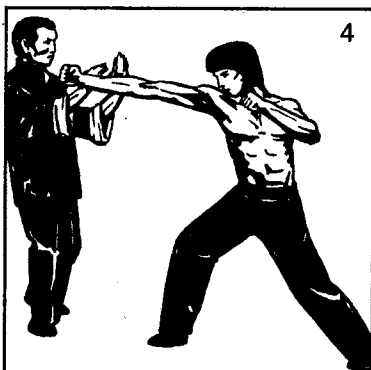
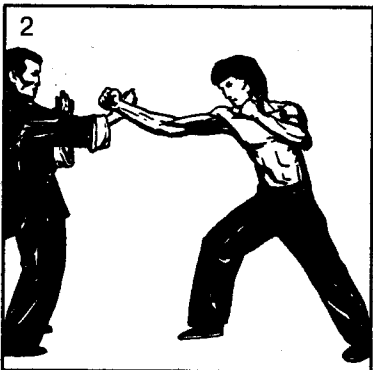
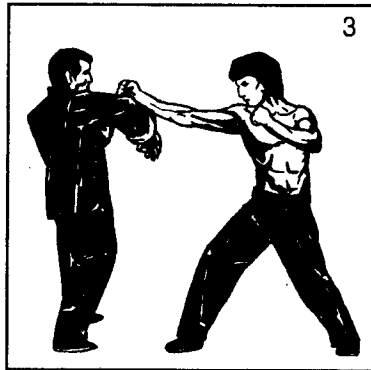
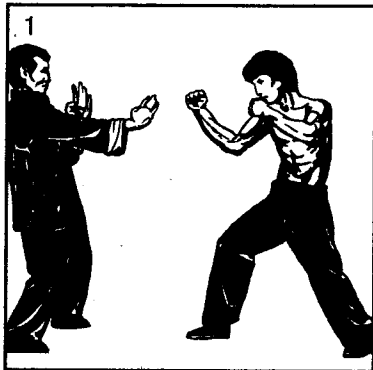


Многие тренеры Вин Чун ошибочно считают, что приемов с захватом руки нет в системе Вин Чун. Наверное потому, что они применяются довольно редко.

Также многие тренеры считают, что **Махового удара ногой** тоже нет в системе Вин Чун. Но фактически они снова неправы. Этот удар сильно отличается от ударов в других стилях и очень труден для овладения. Вот почему объяснение этого приема оставлено на последнюю часть этой главы.

А в Предбоевой стойке перед Б. Б резко атакует прямым ударом правого кулака, который А отражает правым боковым **Бон Сао**. Немедленно после этого А смещается в правую от Б сторону и, переведя правую руку из Бон Сао в **Захватывающую руку**, завладевает правым запястьем противника.левой рукой в положении **Захватывающая рука** А завладевает правым локтем Б.

После этого А поднимает правую ногу и, поворачиваясь вправо, наносит Маховый удар по колену передней ноги Б, а обеими руками сильно тянет противника на себя, заставляя его потерять равновесие и упасть вперед.





ИСТОРИЯ ИП МАНА — ВЕЛИЧАЙШЕГО МАСТЕРА ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

Пропагандист китайского кунг-фу

Ип Ман был не только патриархом стиля Вин Чун, но он также был гением в современном мире боевых искусств. Помогая развитию кунг-фу в Китае и других странах, он воспитал большое число мастеров.

Фатшан — колыбель боевых искусств

Мастер Ип Ман родился в деревне Нэмхой провинции Квантун, а жил в городе Фатшан на юге Китая. Фатшан был известен не только ремесленными производствами, но и как источник кунг-фу. При падении династии Цин и провозглашении Китайской республики, наиболее известные мастера боевых искусств перебрались в Фатшан. Появление известных мастеров в Фатшане было подобно тому, как после сожжения Шаолиньского монастыря в провинции Фу-кьен, сотни бежавших монахов принялись обучать шаолиньскому кунг-фу. Многие из них, например, известный мастер Дзен — Чи Шин бежали на Юг и обосновались в Фатшане.

Отец Ип Мана происходил из семьи коммерсантов. Их семья была известной и влиятельной в Фатшане. У них был большой двор на улице Фук Ян, в переводе означающей «улица счастья и учености». Домочадцы семьи Ип занимали большую площадь с двумя симметричными рядами домов старой постройки, по 20 домов вдоль улицы с каждой стороны, точно Муниципальный правительственный дом. Наследственный храм клана Ип был расположен в центре. Это был храм, в котором долгое время проживал и обучал искусству Вин Чун известный Мастер Чан Ва

Сун. Среди студентов Мастера Чан Ва Суна был один, по имени Ип Ман, который начал изучать Вин Чун в наследственном храме своей семьи.

Одаренный ученик боевых искусств

В возрасте 9 лет Ип Ман был принят учеником Мастера Чан Ва Суна. Перед этим Ип упорно учился, все свободное время он занимался каллиграфией, писал поэмы и наблюдал за тренировками учеников Мастера Чан. День за днем его интерес к Вин Чун все возрастал. Наконец, он пошел прямо к Мастеру Чан Ва Суну и попросил принять его в группу. Мастер вначале решил, что желание Ипа не серьезно и шутливо сказал, что каждый мальчик для зачисления в ученики должен заплатить три серебряные монеты. Услышав это, Ип побежал домой с радостью и надеждой. Вскоре он возвратился и принес три серебряные монеты. Мастер Чан удивился и спросил, откуда он взял деньги. Мальчик ответил, что он давно знал про эти монеты для поступления и начал собирать деньги несколько лет назад. Мастер не поверил мальчику, решив, что он украл деньги. Не возвращая денег, он сказал: «Если ты хочешь получить деньги обратно, пускай придет твоя мать и подтвердит, что деньги действительно принадлежат тебе». Ип Ман поторопил свою мать прийти к учителю. Увидев мать мальчика, Чан Ва Сун сказал: «Я не сомневался в происхождении денег, я хотел только поговорить с матерью персонально, согласна ли она, что бы ее сын занимался кунг-фу у меня. Мальчик очень способный, я заметил, как он наблюдает за нами долгое время. Если он последует за мной, он достигнет больших успехов в боевых искусствах». Мадам Нгу было очень приятно слышать это, и она ответила, что если Чан Ва Сун примет ее сына, она не будет этому препятствовать.

С этого времени Ип стал самым юным и фактически последним учеником Чан Ва Суна. Мастер Чан умер, когда Ип Ману было тринадцать лет. В последние минуты жизни

Мастер Чан позвал своего ученика Нгу Чунг Со и сказал: «Ип Ман — хороший мальчик и одареннее других, он один из тех, кто может успешно продолжать традиции Вин Чун. Жаль, что я не могу остаться дальше. Отныне ответственность за его обучение ложится на тебя. Сделай эту услугу ему». Нгу Чунг Со пообещал Мастеру учить Ип Мана и свое слово сдержал.

Два года Ип Ман обучался у Нгу Чунг Со. После этого он переехал в Гонконг продолжать образование в колледже св. Стэфана в Стэнли. Однажды он был представлен Мастеру Леонг Баку, сыну учителя Мастера Чан Ва Суна. Леонг Бак был тогда владельцем известной шелковой компании в западной части Гонконга. Доброта Ип Мана и его отношение к учебе покорили Леонг Бака, и он решил обучить его всему, что он знал. Позже Ип Ман говорил, что получил фундаментальные навыки от мастера Чан Ва Суна, а отточил мастерство у Леонг Бака. Когда Ип был молод, он уделял большое внимание внешней форме движений, не задумываясь над их внутренним содержанием. Но позже он понял, что в приемах Вин Чун важное значение имеют теория и ее практическое применение. Мастер Ип Ман стал знаменитым еще в молодости. Но ему пришлось прервать занятия, потому что во время войны он пошел служить в армию. После войны он вернулся в родные места и занял пост капитана полицейских патрулей в Нэмхое, где служил несколько лет. Будучи Мастером боевых искусств и капитаном полиции, он не был заносчивым и высокомерным. Напротив, он одевался скромно, и выглядел культурно и грациозно. Он редко носил пистолет, чувствуя себя отлично вооруженным с помощью искусства Вин Чун. На посту капитана полиции с Мастером Ип Маном были случаи, достойные внимания.

Поразительная сила пальцев

В этом городе был человек по имени Юй Ю. Он служил в армии во время войны, позже он был принят в один из

полицейских патрулей в Нэмхое, под командование Ип Мана. Так как у Ип Мана было большое количество патрулей, ни Юй Ю, ни Ип Ман не знали друг друга лично. Однажды Юй Ю во время патрулирования вдоль Деловой улицы с кем-то громко поспорил. Так случилось, что Ип Ман проходил рядом. Он увидел, что один из спорщиков - полицейский патруль и вооружен пистолетом. Он решил остановить спор и успокоить их словами. Но заносчивый полицейский не послушал такого скромно одетого господина, как Ип Ман. Он закричал на него, выхватил пистолет и направил его на Ип Мана. Чтобы исключить опасность, Ип Ман ринулся вперед, схватил за магазин пистолета, не давая выстрелить. Патрульный боролся, пытаясь освободить пистолет от хватки Ип Мана. Но пальцы Мастера были настолько сильны, что после нескольких потягиваний и выкручиваний магазин выпал из пистолета, на удивление большой толпы прохожих.

Победа над свирепым грабителем

В маленьком городе, где служил Ип Ман, был один грабитель по имени Цзу Пинг, который был жестоким, огромным, сильным и искусным бойцом. Местные полицейские долгое время были бессильны против него. Однажды Ип Ман узнал, что Цзу Пинг появился в Фатшане. Ип взял с собой несколько детективов для поимки преступника. Он предупредил их, что грабитель жесток и вооружен, и что опасно начинать с ним перестрелку на оживленной улице. Ип первым должен был начать действовать, и лишь когда он схватит его, детективы помогут ему, но до этого они должны укрываться за углом. Вскоре появился преступник. Ип Ман шагнул прямо к нему. Будучи хорошо и прилично одетым, он не вызывал подозрения. Грабитель спокойно шел мимо. Ип повернулся и назвал его по имени. Преступник заволновался и побежал. Но Ип Ман шагнул вперед и схватил его за воротник, когда он попытался вытащить пистолет. Потом Ип завладел руками грабите-

ля. Преступник начал бороться. Но руки Ип Мана были слишком сильны для него, а его стойка была очень твердой. В этот момент подоспели детективы и задержали известного бандита. Потом они привели его в отделение. После допроса грабитель принял все обвинения против себя. Он сожалел только, что был схвачен невзрачным прохожим, и самым глупым образом. Ип улыбнулся ему: «Ты назвал меня невзрачным. Думаешь ли ты, что сможешь победить меня своими приемами?» Преступник сказал: «Если бы мне позволили сразаться с тобой голыми руками, я разделался бы с тобой за одну минуту». Мастер Ип попросил снять с преступника наручники, и в случае победы разрешил ему быть свободным. Двое мужчин были готовы начать реальный бой в холле полицейского участка. Преступник принял широкую стойку и, используя длинные руки, атаковал сильными и быстрыми ударами на близкой дистанции. Ип уклонялся влево и вправо, избегая прямого контакта с ударами. Внезапно преступник исполнил реверсивный удар, но не успел еще одернуть руку, как Ип Ман захватил его запястье правой рукой, и, надавив на локоть левой рукой, сильно потянул вниз. Преступник потерял равновесие и упал вперед. В этот момент великий Мастер Ип Ман правым коленом ударил ему в грудь. Преступник пропустил смертельную атаку, упал на пол с пеной на губах. Благодаря этому инциденту, Ип Ман стал известен, как безоружный детектив, а Фатшан стал мирным и свободным от криминала в те годы, когда он занимал пост капитана полиции.

Мастер Ип Ман в Гонконге

В 1949 году, когда к власти в Китае пришли коммунисты, Ип Ман оставил родину, переехал в Гонконг, где открыл школу Вин Чун. Следующие 30 лет он работал учителем боевых искусств, обучив более 1000 учеников, которые распространили Вин Чун по всему миру. Это его большой успех.

Мастер Ип Ман и Брюс Ли

Среди студентов Ип Мана Брюс Ли добился наибольшей популярности. Они встретились в Гонконге, когда Брюс учился в колледже Святого Франциска. Отец Брюса — Ли Хой Чуэн был большим другом Ип Мана. Они были земляками из Фатшана. Близкие отношения между ними повлияли на то, что Брюс стилем своей жизни выбрал боевое искусство. В конце третьего года обучения приемам Вин Чун, Брюс очень преуспевал в занятиях, но вынужден был оставить Гонконг, чтобы продолжить образование в США.

Уже тогда у Брюса Ли и Мастера Ип Мана были расхождения во взглядах. Перед расставанием Ип Ман напомнил Брюсу, что китайский кунг-фу — одно из софистических искусств Китая, китайцы нуждаются в его приемах для самозащиты и поддержания здоровья, и эти приемы ни в коем случае не должны быть доступны иностранцам (это был типичный стереотип мышления старых мастеров кунг-фу). Брюс Ли обещал помнить это. Но сразу же по приезду в США, он открыл школу, стал принимать иностранных студентов и обучал их Вин Чун, чем очень огорчил своего учителя.

Летом 1965 года Брюс Ли вернулся в Гонконг с женой и сыном. Он нанес визит своему учителю и попросил обучить его оставшейся части комплекса приемов на деревянном манекене, который он недоучил в те три года перед отъездом в США. Далее он попросил у Ип Мана разрешения снять фильм длиной в 8 минут полного Сиу Ним Тао (маленькая идея), который был нужен ему для преподавания в США. За это он обещал Мастеру Ип Ману купить новую квартиру. Все-таки Брюс Ли сделал очень серьезную ошибку. Он так подчеркивал роль денег, что задел самоуважение учителя. Мастер Ип Ман отказал ему, говоря: «Я не могу обещать тебе это, по причине того, что во-первых, ты не просто ученик, которого я обучил, а во-вторых, я никогда не выполнял подобные просьбы моих учеников. Если я приму твое предложение, что я скажу остальным?» Отвергнутый Ип Маном Брюс Ли обратился



Мастер Ип Ман
и Брюс Ли

за помощью к сыну учителя — Ип Чуну. Ип Чун ответил: «Мы переехали в Гонконг более 10 лет назад. Мы часто меняли дома и не имели своего собственного. Действительно, новая квартира нам нужна. Но все-таки для человека существуют более ценные понятия, чем комфортабельная материальная жизнь. Мой отец имеет сильный и твердый характер. Это знаешь и ты, и я. И если он отказал тебе, я не смогу повлиять на него».

Вин Чун Куен и Джит-кун-до

Разочарованный, Брюс Ли вернулся в США. Он не мог дальше обучать Вин Чун, потому что понял, что теперь он никогда не сможет стать «первым номером» в этом стиле. И он начал изобретать новый стиль, назвав его Джит-кун-до. Фактически приемы Джит-кун-до базируются в основном на приемах Вин Чун в комбинации с таэквондо и каратэ, а также немного западного бокса, дзю-до, северного молящегося богомола и др. Теории Брюса Ли, изложенные в газетах, книгах, журналах, были в основном теориями Вин Чун и китайских философов таоизма, а также теориями западного бокса и дзю-до.

Когда Брюс Ли прославился своим Джит-кун-до, Ип Ман никогда не упоминал его. Причины разногласий между ними кроются в различных жизненных позициях и разном образовании. Ип Ман получил классическое китайское образование и был под влиянием конфуцианства. У него было сильное чувство национализма. Поэтому он имел строгие и твердые убеждения. Он стойко переносил нужду. Он был беден в течение жизни — и когда был капитаном полиции, и когда стал учителем боевых искусств. Он был счастлив принимать жизнь такой, какой она есть.

Брюс Ли, напротив, обучался в английской школе в Гонконге, перед тем, как уехать в США для продолжения философского образования. Он был под сильным влиянием прагматизма, добивался известности и богатства в жизни. Он преуспел в этом, однако до самой смерти превыше всего ставил любовь к боевым искусствам и к своей жене.

Заключение

Чтобы дать возможность зарубежным читателям более доступно понять все технические термины, изложенные в этой книге, и дальше совершенствоваться теоретически и практически в системе Вин Чун рекомендуем книгу «ВИН ЧУН КУЕН», написанную мастером Лиун Тингом.

НАЗВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ

БАТ ЧАМ ДАО	— техника мечей — бабочек, 8 рубящих ударов
БИЛ ДЖИ	— третья форма вин чун, бьющие пальцы
БИЛ ДЖИ САО	— движение бьющие пальцы
БОН САО	— рука-крыло, блок с поднятым локтем
ЧАНГ САО	— рука-лопата
ЧИ ДАН САО	— упражнение чи сао одной рукой
ЧИ КВУН	— липкий шест (упражнение)
ГУМ САО	— прибивающая рука, толчковый блок вниз
ЧИН ГУМ САО	— передний гум сао
ХАУ ГУМ САО	— задний гум сао
Ю ГУМ САО	— боковой гум сао
ЧИ САО	— упражнение липкие руки
ЧИ ШЕУНГ САО	— чи сао двумя руками
ЧОНГ	— предбоевая стойка (южный Китай)
ЧОНГ	— деревянный манекен
ЧУЕН КУЙ	— пронизывающая рука
ЧАМ КУЙ	— форма ищущая рука
ЧУНГ ЛО	— средний уровень
ЧУНГ СИН	— меридиан
ЧУНГ СУМ СИН	— центральная линия
ДИНГ ДЖАН	— удар локтем
ДУЙ КОК МА/ Ю СУН МА	— диагональная/боковая стойка
ФАК САО	— машущая рука
ФОК САО	— рука-мост
ГАН САО	— блок внешней стороной ладони (расщепляющий блок)
ДЖИ НГ ДИУ ТАЙ МА	— меридианная половинная стойка
ДЖИ НГ МА	— меридианная стойка

ХАР ЛО	— нижний уровень
ХОЙ МА	— сидячая стойка
ХУЕН БО/КАУ БО	— круговые шаги/обманные шаги
ХУЕН ГОТ САО	— круговой рубящий удар
ХУЕН САО	— круговая рука
Ю ЧЕУНГ	— боковой удар ладонью
ДЖУМ САО	— опускающийся (тонущий) блок
Ю СУН КУЕН	— боковой удар кулаком
ДЖУТ САО	— стряхивающая (толкающая) рука
КАР СИК /ЧОНГ/	— предбоевая стойка (северный Китай)
КАУ САО	— круговой блок
КИУ САО	— рука-мост
КУЕН	— кулак, кулачный бой
КУЕН ТО	— форма бокса
КУО САО	— практика боя
КВАЙ ДЖАН	— удар локтем вниз
ПАЙ ДЖАН	— разрубывающий локоть
КВУН МА	— стойка с шестом
КВУН САО	— вращающиеся руки
ЛАН САО	— рука-засов (рука-барьер)
ЛАП САО	— отклоняющая (отводящая) рука
ЛАУ САО	— черпающая рука
ЛИН ВАН КУЕН	— цепные (чередующиеся) удары
ЛУК ДИМ БУН КВУН	— техника длинного шеста
ЛОК САО	— качающиеся руки
МАНГ ГЕНГ САО	— рука, захватывающая шею
МАН САО	— передняя ищущая (разведывательная) рука
МУК ЯН ЧОНГ	— деревянный манекен
МУК ЯН ЧОНГ ФА	— комплекс приемов на деревянном манекене
НОЙ МУН	— внутренние ворота
ОЙ МУН	— внешние ворота
ПАК САО	— защита ладонью (блок-шлепок)
ПО ПАЙ ЧЕУНГ	— двойная ладонь (комплексное движение)

СААМ КОК БО	— тройной шаг
СААМ СИНГ ЧОНГ	— трехногий деревянный манекен
СААМ ПАЙ ФУТ (СИУ-НИМ-ТАУ)	— трижды поклониться Будде
СЕИ ПИНГ МА	— четырехсторонняя стойка
ШАТ ГЕНГ САО	— рука, рубящая горло
ШЕУНГ КУЕН	— двойной удар кулаком (комбинация)
ШЕУНГ ЛО	— верхний уровень
СИУ НИМ ТАО	— форма «маленькая идея»
ТАН САО	— рука ладонью вверх
ТИ САО	— поднимающиеся руки
ТОК САО	— локоть поднимающейся руки
ТУТ САО	— освобождающие руки
ВУ САО	— защищающая рука
ЯН ЧЕУНГ	— удар ладонью (штампующая ладонь)
«ЯТ» ЧИ КУЕН	— вертикальный кулак
«ЯТ» ЧИ ЧУНГ КУЕН	— удар вертикальным кулаком
«ЙЕ» ЧИ КИМ ЙЕУНГ МА	— стойка вин чун

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ЧАНГ СИ	— основной мастер стиля
ДАЙ ДЖИ/МУН ЯН	— ученики, последователи
ГАР	— стиль
ДЖО СИ	— основатель стиля
КУЕН	— кулак, кулачный бой
КУЕН ФА	— метод кулачного боя
КУЕН СУ	— искусство кулачного боя
КУЕН ТО	— форма бокса
КУНГ	— сила в боевом искусстве
КУНГ ФУ	— обобщающее название боевых искусств

КУНГ ФУ	— работа, знание, техника
МО	— боевой
МУН ТО	— ученик
МО- СУ/ ПАЙ	— стиль, система, специальная группа, школа
ШАО ЛИН ЦИ	— монастырь Сиу Лам (мандаринское произношение)
СИ ДЭЙ	— младший брат кунг-фу
СИ ХИНГ	— старший брат кунг-фу
СИ ДЖЭ	— старшая сестра кунг-фу
СИ ДЖУК	— новичок кунг-фу
СИФУ	— инструктор кунг-фу
СИ ФУ	— учитель, отец кунг-фу, ментор
СИ КУНГ	— патриарх кунг-фу (учитель си фу)
СИ МО	— жена си фу, мать кунг-фу
СИ МУЙ	— младшая сестра кунг-фу
СИ ПАК	— старший брат си фу кунг-фу
СИ ПАК КУНГ	— старший брат си кунг кунг-фу
СИ СОК	— младший брат си фу кунг-фу
СИ СОК КУНГ	— младший брат си кунг кунг-фу
СИ ДЖО	— учитель си кунг
СИУ ЛАМ ДЖИ	— Шаолиньский монастырь
ТО ДЭЙ	— ученик (южный Китай)
ТО СУЭН	— внук кунг-фу (ученик то дэй)
ТО ЙЕ (=ТО ДЭЙ)	— ученик (северный Китай)
ТАНГ МУН	— продолжатель стиля
ВУ ШУ	— боевое искусство, кунг-фу (мандаринский диалект)

Библиотека боевых искусств

ИП ЧУН

ВИН ЧУН

**116 ПРИЕМОВ
НА МАНЕКЕНЕ**

**ДЕМОНСТРИРУЕМЫЕ
ВЕЛИКИМ МАСТЕРОМ
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ
ИП МАНОМ**

Сдано в набор 05.01.2001.

Подписано к печати 09.04.2001.

Формат 84 x 108/32. Печать офсетная.

Бумага типографская. Усл. печ. л. 6,3.

ЧП «СТАРТ», Молдова, Кишинев,
ул. Володарского, 36.

Отпечатано в типографии ВНИИТИ
Молдова, Кишинев,
ул. Котовского, 16/3.

Все техники Вин Чун имели своим началом деревянные манекены. Жизненно необходимо знать правильное направление движений тела, как и когда применять силу во время выполнения техник и понимать значение каждого движения и их сочетания.

Тренировка с деревянным манекеном улучшает ориентировку, скорость движений, точность ударов, подвижность тела, координацию рук и ног, визуальные и контактные рефлексy, крепость рук и ног и последовательность движений. Использование деревянного манекена также полезно для ведения вольного боя.

